સંસ્કૃતિનો પાયો

પ્રાચીન કાળમાં આપણા દેશના લોકો આખી દુનિયામાં સ્વચ્છતા માટે પંકાયેલા હતા માણસની ધાર્મિકતા જેટલી વધારે તેટલો એનો સ્વચ્છતાનો આગ્રહ પણ વધારે આપણા આ ગરમ મુલકમાં કેટલાય લોકો દિવસમાં ત્રણ વાર નાહવાનું પસંદ કરતા. હાથ કે શરીર ગંદા થાય તો કેટલી વાર માટી લગાડવી અને કેટલી વાર ધોવા, એના પણ નિયમો ધર્મશાસ્ત્રોમાં આપેલા રહેતા.

મનુ ભગવાને તો સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે, કેળવણીનો પ્રારંભ સ્વચ્છતાના નિયમો બાળકોના મન ઉપર ઠસાવીને અને એમની સારી ટેવો મજબૂત કરીને જ થવો જોઈએ. સ્વચ્છતાની અસર મન ઉપર, હૃદય ઉપર, સદાચાર ઉપર અને જીવનના આદર્શો ઉપર ઘણી ઊંડી થાય છે, એ આપણા વડવાઓ બરાબર જાણતા હતા. તેથી જ એમણે શૌચાચાર માટે સ્વચ્છતા અને સુઘડતા ઉપર આટલો ભાર મૂક્યો હતો.

એવા આપણા એ પૂર્વજોના દેશમાં સ્વચ્છતા વિષેની કાળજી ઓછી થતી જોઈને, બેદરકારી વધતી જોઈને, મનને ઘણો ક્લેશ થાય છે. પણ આપણા લોકો ગંદા, આપણો દેશ ગંદો, એમ નિંદા કરવાથી કશું સુધરતું નથી, ફક્ત નિંદા કરવાની આપણી ટેવ વધે છે. એના કરતા આપણા લોકોને નાનપણથી અને મોટપણમાં પણ સ્વચ્છતા જાળવવાનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું હોય, એ સ્વચ્છતાનાં ક્ષેત્રો કયાં કયાં છે અને ત્યાં કઈ સાવચેતી રાખવી જોઈએ, એ બધું જો વિગતે

સમજાવ્યુ હોય અને કેળવણીના અભ્યાસક્રમમા એને સ્થાન આપ્યુ હોય, તો આપણા જીવનમા અને સમાજમા જરૂર સુધારો થાય અને આપણે ધારીએ છીએ એના કરતા જલદી થાય ઘણીવાર લોકોની સ્વચ્છતા માટેની બેદરકારી અજ્ઞાનને કારણે આળસ કે ગફલતને કારણે અને એથીય વિશેષ સામાજિક રીતિરિવાજની શિથિલતાને કારણે હોય છે

સ્વચ્છતાનો આગ્રહ જેમ માણસે પોતાની લાગણીને કારણે રાખવો જોઈએ તેમ સમાજ તરફની લાગણીને કારણે પણ રાખવો જોઈએ સ્વચ્છતા જેટલી વ્યક્તિગત વસ્તુ છે તેટલી જ સામાજિક પણ છે એટલે આપણે પોતાની જ નહિ પણ પોતાની આસપાસના બધાંની સ્વચ્છતા માટે જવાબદાર છીએ, અને તેથી આપણે ઘણી જ કુનેહપૂર્વક સામાજિક સ્વચ્છતાના ચોકીદાર પણ થવુ પડે છે

હુ નથી માનતો કે સ્વચ્છતાના જુદા જુદાં ક્ષેત્રોમા ઊંડાણમાં પ્રવેશ કરી આટલી વિગતવાર સૂચનાઓ આપનારી બીજી કોઈ ચોપડી આપણી ભાષામા હોય જૂના ગ્રથો વાચી અથવા બેચાર અગ્રેજી ગ્રથોમાથી સૂચનાઓ તારવી કાઢી આ ચોપડી લખાઈ નથી આ તો આખી જિદગી અનેક ક્ષેત્રોમાં સમાજસેવા કરતા કરતા જે નિરીક્ષણ થયુ, જે મનન થયુ, અને લોકહિતની ઇંતેજારીને કારણે જે જે સૂઝ્યુ તે ભાઈ બબનભાઈએ આ ચોપડીમા એકત્ર કર્યુ છે ચોપડીનુ વસ્તુ અને અનુક્રમણિકા વાચીને પણ ખાતરી થાય છે કે ભાઈ બબનભાઈએ વ્યક્તિઓનુ અને સમાજનુ સમગ્ર જીવન નિહાળીને, તેમ જ લોકોની શક્તિ–અશક્તિનો વિચાર કરીને આ સૂચનો સુદર રીતે રજૂ કર્યાં છે સરકાર શુ કરે, મ્યુનિસિપાલિટીઓ શુ કરે અને મોટી મોટી સસ્થાઓ શુ કરે, એની વિગતોમા ઊતર્યો વિના અને નાણાંની જોગવાઈ કરવાની તરખટમાં ઊતર્યાં સિવાય દરેક માણસ કેવળ ચીવટ અને ખતથી જીવનમાં કેટલો સુધારો કરી શકે, એ જ આમા બતાવ્યુ છે સ્વચ્છતા એ જો સસ્કૃતિનો પાયો હોય તો આપણી આજની સસ્કૃતિને મજબૂત કરવા માટે આ કીમતી ચોપડી છે

મહ મદ પેગ બરે તો એટલે સુધી કહ્યુ છે કે, સ્વચ્છના એ ધર્મ-નિષ્ઠાનુ જ અગ છે. એટલે આ ચોપડીમા આપેલી વિગતો પ્રમાણે માણસ વર્તે તો એનામા સાચી ધાર્મિકતાનુ ઊડાણ વધશે, એ વિષે જરાય શકા નથી કેળવણીકારોને, સમાજસેવકોને, ગામડાની પુનર્રચના કરવા મથનાર લોકોને અને પોતાનુ જીવન સુઘડ સુગધિત કરવા ઇચ્છનાર દરેક વ્યક્તિને આ ચોપડી માર્ગદર્શક નીવડશે.

મારો વિશ્વાસ છે કે, આ ચોપડીના વાચકો આમા કરેલા સૂચનો અમલમા મૂકશે, અને તેમ કરતા એમને જે અનુભવ થાય તેને આધારે ભાઈ બબલભાઈને વખતોવખત લખતા રહેશે એ રીતે ચોપડીની નવી આવૃત્તિ અનેક લોકોના સહકારથી સુધારેલી અને વધારેલી આવૃત્તિ બનશે આ વિષય રાષ્ટ્રીય મહત્ત્વનો છે રાષ્ટ્રીય સહયોગથી એ વિષયનુ હવે પછીનુ ખેડાણ થવુ જોઈએ.

વલ્લભ વિદ્યાલય
બોચાસણ
તા ૨૩ ૩-૬૦

काका कालेलकर

આરોગ્યના નિયમોમા પણ સ્વચ્છતા અને પવિત્રતાને મહત્ત્વનુ સ્થાન મળ્યુ છે.

વ્યક્તિગત જીવન ટકાવવા અને સમૃદ્ધ કરવા માટે જેમ અમુક વ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની જરૂર છે, એમ સમાજજીવન ટકાવવા અને સમૃદ્ધ કરવા માટે પણ અમુક વ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની જરૂર છે માનવસમાજ વિકસતો જાય એમ એની માનવતા પણ વિકસતી જવી જોઈએ

સમાજમા રહેનાર માણસને જેમ દસ ઇન્દ્રિયો છે, એમ બધી ઇન્દ્રિયોમા ઓતપ્રોત થાય એવી એક અગિયારમી ઇન્દ્રિયની પણ જરૂર છે એ અગિયારમી ઇન્દ્રિય તે સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિય આપણા સમાજમા આજે એ સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિય બહેર મારી ગઈ છે આ લખાણ દ્વારા એ સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિયને સતેજ કરવાનો એક નમ્ર પ્રયાસ છે ઉપરાત, વ્યક્તિના તેમ જ સમાજના રોજબરોજના જીવનમા અવિચાર, અસ્વચ્છતા અને અવ્યવસ્થા કયા કયા પેસી ગયા છે અને એને કઈ રીતે દૂર કરી શકાય, એના તરફ પણ અહી અગુલિનિર્દેશ કરવામા આવ્યો છે

ટૂકમા, સસ્કૃતિના પાયારૂપી માનવતાના સસ્કારો સિચવાનો આ એક પુરુષાર્થ છે ગૃહવિજ્ઞાન(Home Science)ની જરૂરિયાત હવે સમાજજીવનમા સ્વીકારાતી જાય છે એ વિષય લઈને ડિગ્રી અને ડિપ્લોમા પણ મેળવાય છે આવા ગૃહવિજ્ઞાનના શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થિનીઓને પણ આ પુસ્તક કાઈક ઉપયોગી થઈ પડશે એમ હુ માનુ છુ આ કાર્યમા પરોક્ષ તેમ જ અપરોક્ષ રીતે અનેક મિત્રોએ મદદ કરી છે તે સૌનો હુ આ તકે આભાર માનુ છુ.

તા ૨૭-૬ ૬૦ બબલભાઈ મહેતા

પ્રકાશકની નોંધ

શ્રી બબલભાઈનુ આ નવુ લખાણ ગૂજરાત નઈ તાલીમ સઘની લોકોપયોગી ગ્રથમાળામા પાચમા પુસ્તક તરીકે પ્રગટ કરતા અમને આનદ થાય છે

શ્રી બબલભાઈ નઈ તાલીમ જીવનના સાધક હોઈ તેઓ જે વર્તે છે બોલે છે કે લખે છે તેમા નઈ તાલીમ નીતરે છે તેમણે આ પુસ્તકમા જીવનની જે કળા બતાવી છે તે તેમણે અનેક ઘરોમા માતાપિતા અને તેમના બાળકો પાસે સ્વમુખે રજૂ કરી છે અનેક આશ્રમપરિવારો પાસે તેમ જ શાળાસમાજો પાસે પણ પ્રગટ કરી છે એ જ વાતો પુસ્તક–આકારમા ફરીથી પીરસાતા તે સૌને અધિક પ્રિય લાગશે એવી અમને ખાતરી છે

આ પુસ્તકને અમારી ત્રણ પુસ્તકમાળાઓમાથી કઈ માળામાં મૂકવુ, એ ઠરાવવુ અમારા માટે સહેલુ નહોતુ કારણ કે આમા ભરેલી સામગ્રી નાનામોટા સૌને માટે સરખી મૂલ્યવાન છે

સ્વચ્છ, નિર્મળ, પ્રેમપૂર્ણ જીવન કોને નથી ગમતુ ? પરતુ માનવ-સુલભ નબળાઈ ક્યારેક ક્યારેક આપણને શિથિલ બનાવી દેતી હોય છે તેવે વખતે આ પુસ્તકના પાના ફેરવતા વાચકોને જરૂર લાગશે કે, જાણે બબલભાઈની હસતી મૂર્તિ ફરીથી તેમની સમક્ષ આવીને પ્રણામ કરતી ઊભી છે અને પોતાની પ્રેમભરી આખ વડે તેમને નઈ તાલીમ જીવન વિષે સ્ફૂર્તિ ચડાવી રહી છે

૮. રાચરચીલું

૯. બાળઉછેર

૧૦. શૌચસ્થાન

૧૧. રોગો

૧૨. સારવાર

૧૩. ગામ

૧૪. માણસના મિત્રો અને શત્રુઓ



માનવતાના સંસ્કારો



બબલભાઈ મહેતા

દિનચર્યા

જાગવું

૧

કહેવાય છે કે મૃત્યુ વખતે માણસ જે ભાવો અને વિચારો સેવતો હોય છે, એવી એની ત્યાર પછીની ગતિ થતી હોય છે. એથી જ ઇષ્ટ ગતિ ઇચ્છનારે મૃત્યુ વખતે ઇષ્ટ ભાવો અને ઇષ્ટ વિચારો સેવવા. ઊંઘ એ પણ એક ટૂંકું મૃત્યુ છે. આ ટૂંકા મૃત્યુ પહેલાં રોજેરોજ જેવા ભાવો સેવવાનો માણસને મહાવરો થાય, એવા ભાવો સેવવાનું આખરી મૃત્યુ વખતે એને બળ મળે છે.

તેથી શાંત ઊંઘ જોઈતી હોય એણે ઊંઘતા પહેલાં બધા બાહ્ય વિચારતરંગોમાંથી મનને મુક્ત કરી, હૃદયપૂર્વક ઈશ્વરભાવમા રત રહેવું. એથી જ ઊંઘતા પહેલાં પ્રાર્થના કરવાનું માહાત્મ્ય છે પ્રાર્થનાભાવથી જ ઊંઘમા પ્રવેશ કરવો. આખા દિવસના થાક પછી શાંત અને પ્રસન્ન ઊંઘ માણસને તાજતાજો કરી મૂકે છે, અને જે ભાવ વચ્ચે એણે ઊંઘનો પ્રારંભ કર્યો હોય છે, એ જ ભાવ જાગતી વખતે એની નજર સામે તરવરે છે

વહેલી પ્રભાતે શાંત પળોમાં, જાગતી વખતે જ આવો ઉચ્ચ પ્રાર્થનાભાવ નજર સામે તરવરવા લાગે છે એની

જીવન પર બહુ ઊંડી અસર પડે છે અને આખા દિવસનાં કાર્યો એ ભાવથી રંગાય છે. એમાં ઉમેરણ કરવા માટે ઊંઘમાંથી જાગતાં જ પવિત્ર ભાવથી ઇષ્ટસ્મરણ કરવું.

"હું હરિનો હરિ છે મમ રક્ષક, એ ભરોસો જાય નહિ;
જે હરિ કરશે તે મમ હિતનું, એ નિશ્ચય ભુલાય નહિ."

શરીરને સ્વચ્છ રાખવા માટે જેમ સ્નાન કરવાની જરૂર પડે છે, એમ મનને સ્વચ્છ રાખવા માટે હૃદયપૂર્વકની પ્રાર્થના કરવાની જરૂર પડે છે. આપણા અહમ્ આદિ અનેક દોષો દૂર કરવામાં આપણને પ્રાર્થના સહાયરૂપ થઈ પડે છે.

શૌચ ૨

શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે નિયમિત ભોજન લેવું એ જેટલું જરૂરી છે, એટલું જરૂરી જાગ્યા પછી તુરત નિયમિત શૌચ જવું એ પણ જરૂરી છે. પણ આહારવિહારની નિયમિતતા-અનિયમિતતા ઉપર જ શૌચની નિયમિતતા-અનિયમિતતાનો આધાર રહે છે.

જેમ નિયમિત આહાર લેવાથી માણસની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ વધે છે, એમ શરીરના મળમૂત્રનું નિયમિત વિસર્જન થવાથી શરીરમાં હળવાપણું, નવી શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ વધે છે. મળવિસર્જન વખતસર નથી થતું તો એમાંથી સુસ્તી અને અસ્વસ્થતા વધે છે.

પેશાબ કે મળવિસર્જનની હાજતને રોકવાથી શરીરમાં ઝેર થાય છે અને એમાંથી વિવિધ પ્રકારના રોગો થતા હોય છે. એટલે એ હાજતોને કદી દબાવવી નહિ. એટલું જ નહિ પણ પેશાબ તેમ જ મળવિસર્જનની ક્રિયા નિયમિત રીતે સરળતાથી થાય એવી કેટલીક ટેવો પણ પાડવા જેવી છે.

દિવસમાં બેત્રણ કલાકે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીતા રહેવાથી તેમ જ નિયમિત ફરવા જવાની ટેવ પાડવાથી પેશાબ તેમ જ મળવિસર્જનની ક્રિયામાં સરળતા રહે છે.

સવારે વહેલા ઊઠીને ઉષ:પાન કરવાની ટેવ પાડવાથી પણ મળવિસર્જનની ક્રિયાને વેગ મળે છે.

પથારી છોડચા પછી પહેલું કામ મળવિસર્જનનું રાખવું. નિયમિત એમ કરવાથી એવી ટેવ પડી જાય છે અને એ ટેવ તંદુરસ્તી માટે બહુ આવકારદાયક છે.

પેશાબ કે શૌચ ગયા પછી શુદ્ધ માટી અગર સાબુ અને પૂરતા પાણી વડે સારી પેઠે ચોળીને હાથ ધોઈ નાખવા, મોઢું, માથું તથા પગ પણ ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખવાં, જેથી સ્વચ્છતા સચવાય છે અને તાજગી વધે છે.

પણ શૌચ જવા માટે યોગ્ય સગવડ નથી હોતી અગર બહુ દૂર અગર એકલા એકલા અંધારામાં જવાનું હોય છે તેથી બાળક આળસ કરે છે. આ આળસમાંથી પણ શૌચ જવાની અનિયમિતતા વધે છે અને એમાંથી કબજિયાતનો રોગ શરૂ થાય છે.

કબજિયાત એવો રોગ છે કે, એ બીજા અનેક રોગોને નોતરે છે. જેમ ઘર, શેરી કે ગામની સ્વચ્છતાની જરૂર છે એમ દેહની સ્વચ્છતાની પણ એટલી જ જરૂર છે. અને દેહની સ્વચ્છતાનો આધાર છે નિયમિત મળવિસર્જન. સ્વચ્છતા હોય છે ત્યાં જ પ્રસન્નતા અને પવિત્રતા વાસ કરે છે.

દાતણ 3

ઈશ્વરે આખું શરીર આપ્યું પણ એમાં દાંત ન આપ્યા હોત તો સ્વાદપૂર્વક ખાવાની મજા મારી જાત! એટલું જ નહીં, અડધુંપડધું ચવાયેલું ખાવાથી હોજરી બગડે છે અને એમાંથી બીજા અનેક રોગો થાય છે, એ તો જગજાહેર વાત છે.

ઈશ્વરે તો દાંત આપ્યા પણ એને સ્વચ્છ રાખવા અને એનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો, એ તંદુરસ્તી સાચવવાની ગુરુચાવી છે.

કેટલાક લોકો દાંત સાફ કરવા મંજન વાપરે છે, કેટલાક 'ટૂથબ્રશ' અને 'પેસ્ટ' વાપરે છે, પણ આપણે ત્યાં દાંત સાફ કરવાનું સર્વસામાન્ય સાધન દાતણ છે.

સામાન્ય રીતે બાવળ, લીંબડો, વડ, કંબોઈ, વજ્રદંતી તથા કણજીનાં દાતણ વપરાતાં હોય છે; પણ એમાં સર્વોત્તમ

દાતણ તો બાવળનું જ ગણાય. આ દાતણનો તૂરો રસ દાતની ચીકાશ દૂર કરવામા મદદ કરે છે તેમ જ દાત ઉપર વળી ગયેલી છારી ઘસી કાઢવામા અને પેઢાના લોહીને પરિભ્રમણ કરતુ કરવામા દાતણનો કૂચો બહુ મદદ કરે છે

તાજું દાતણ વિશેષ ગુણકારી છે, પણ નાના બાળકો દાતણથી બહુ કટાળતા હોય છે, એનુ કારણ એ છે કે, એમને દાતણનો મુલાયમ કૂચો બનાવવાનું શીખવવામાં નથી આવ્યુ હોતુ અધકચરા ચાવેલા કૂચાવી દાત ઘસવા જતા એમને પેઢામા વાગે છે કોઈ વખત એથી લોહી પણ નીકળે છે આથી કટાળીને જેવુ તેવુ દાતણ કરીને બાળક એને ફેંકી દે છે

દાતણ કરતા પહેલા બાળકને ખૂબ ચાવીને દાતણનો સુવાળો કૂચો બનાવતા શીખવવુ જોઈએ

કેટલાક દાતણ કરતી વખતે થૂક ગળી જાય છે, એ સારુ નથી કેટલાક દાતણનો ડોચો મોઢામા ઘાલીને જ્યા ત્યા ફર્યા કરે છે ને થૂકની પિચકારીઓ માર્યા કરે છે, એ પણ કુટેવ છે દાતણ એક જગાએ બેસીને કરવુ જોઈએ આગણાના એકાદ ખૂણામા થૂકવા માટે ખાસ ખાડો ખોદી રાખવો જોઈએ અગર થૂકદાની રાખવી જોઈએ થૂકયા પછી માટી ઢાકવી જોઈએ નળ વાટે જમીન તળેના શોષ ખાડામા થૂક વગેરે ચાલ્યુ જાય એ તો સર્વોત્તમ ઇલાજ છે દાતણ મોઢામા ઘાલતા પહેલા એને ધોઈ નાખવુ જોઈએ.

દાતણ કરતી વખતે ચાવેલું દાતણ ઠોકીને ઓટલા વગેરે બગાડવા એ પણ અસ્વચ્છતાનું લક્ષણ છે. દાતણ વતી દાંત આડા-ઊભા, અંદર-બહાર એવી રીતે ઘસવા જોઈએ કે એમાં ક્યાંય ગંદકી ભરાઈ જ ન રહે.

કેટલાક લોકો આંગણામાં જ્યાં બેસવાનું હોય છે અગર ચાલવાનુ હોય છે ત્યાં જ બેસીને દાતણ કરે છે એ પણ બરાબર નથી. જ્યાં કોઈનો પગ પડે એવું ન હોય ત્યાં બેસીને દાતણ કરવું જોઈએ અને ઊલ પણ ત્યાં જ ઉતારવી જોઈએ. એના ઉપર માટી ઢાંકવાનું ભૂલવા જેવું નથી. દાતણની ચીરી ધોઈ નાખી એક ઢગલો કરી રાખવો જોઈએ, જેથી સુકાઈ ગયા પછી પાણી ગરમ કરતી વખતે એનો બાળવામાં ઉપયોગ કરી શકાય.

કેટલાક 'ટૂથબ્રશ' વાપરતા હોય છે, પણ એ ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ અને કાળજીથી વાપરવું જોઈએ. નહીં તો એ દાંતને નુકસાન કરે છે. બજારુ બધા જ 'પેસ્ટ' કે પાવડર વાપરવા જેવા હોય છે એમ ન કહેવાય. તાજું દાતણ એ દાંત સ્વચ્છ રાખવાનું સસ્તું અને નિરુપદ્રવી સાધન છે. પાણિયારાના અગર ડોલના પાણીમા દિવસોથી કહોવાતું અને પોતેય લાલ રંગે રંગાઈ ગયેલુ અને પાણીને પણ લાલ રંગે રંગી મૂકતું સૂકું દાતણ લાભને બદલે નુકસાન કરે છે.

દાતણ કર્યા પછી સ્વચ્છ પાણી વતી હાથ અને મોઢું બરાબર કોગળા કરીને ધોવાં જોઈએ એ કહેવાની તો જરૂર જ ન હોય.

સ્નાન ૪

પશ્ચિમના દેશોમા ઠ ડી બહુ પડતી હોવાથી ત્યાના લોકો રોજ સ્નાન નથી કરતા અરબસ્તાનમા પાણીની તાણ હોવાથી ત્યાના લોકો પણ રોજ સ્નાન નથી કરતા

પણ ભારત ઉપર તો સૂર્યનારાયણનીયે લીલાલહેર હોય છે અને માગ્યા મેહ વરસતા હોવાથી નદી કૂવાના પાણીની પણ લીલાલહેર હોય છે ઉનાળાના તાપથી માણસો પરસેવે રેબઝેબ થઈ જતા હોય છે, એવે વખતે સ્નાન આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે છે

આપણા ઋષિમુનિઓએ સ્નાનનો એવો મહિમા ગાયો કે, રોજ નાહવુ એનો શૌચાચારની ધર્મની આજ્ઞાઓમા સમાવેશ થયો આચારધર્મની એવી કેટલીય આજ્ઞાઓ છે જે આરોગ્ય માટે હિતકર છે સ્નાનની આજ્ઞા એવી એક આજ્ઞા છે ભારતમા આરોગ્ય માટે એ બહુ હિતકર છે

કાળ જાય પણ કુ ડળના કાણા રહે, એમ સમજણ વિના કેવળ ધર્મની આજ્ઞા સમજીને કેટલાક નાહનારા એકાદ મોટા લોટા પાણી વડે શરીરને ખ ખાળી નાખતા પણ જોવા મળે છે પણ એથી શરીર પૂરતુ સ્વચ્છ થતુ નથી

ત દુરસ્ત માણસ મ ટે શિયાળે, ઉનાળે કે ચોમાસે ઠ ડા પાણીનુ સ્નાન ચેતનદાયી છે એમ ન કરી શકે તે ઉનાળામા ઠ ડા પાણી વડે અને શિયાળે કે ચોમાસે ગરમ પાણી વડે ચોળીને નહાય એથી ત્રણ લાભ થાય છે તાપ કે થાકથી

ઉશ્કેરાયેલા જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે, શરીરનું લોહી ઝડપથી ભ્રમણ કરવા લાગે છે અને શરીર ઉપરનો પરસેવો, મેલ કે ચીકાશ દૂર થાય છે નદીના વહેતા પાણીમાં નાહવાની કે તરવાની તક મળે તો એ જતી કરવા જેવી નથી શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે એ બહુ લાભદાયી છે

નાહવું એટલે તો એકેએક અંગને અને તેમાંય પરસેવો કે મેલ જામતો હોય એવા સાંધાવાળા ભાગોને બરાબર ચોળીચોળીને સાફ કરવા શરીરની ચીકાશ કાઢી નાખવા માટે અવારનવાર સાબુ અગર સ્વચ્છ કરકર વિનાની માટી પણ વપરાય છે શિયાળામાં થોડું તલનું આ ર કરડીનું તેલ શરીરે ચોળવાથી ચામડી ફાટતી અટકે છે તેલની વધારેપડતી ચીકાશ કાઢી નાખવા માટે નાહતી વખતે શરીરે ચણાનો લોટ પણ ચોળવામાં આવતો હોય છે લાંબા વાળ સ્વચ્છ રાખવા માટે છાશ, માટી લીંબુ, શિકાખાઈ, અરીઠા કે સાબુ પણ વપરાતા હોય છે સંકોચ વિના શરીરના એકેએક ભાગને સ્વચ્છ કરવા માટે સ્નાનઘરની અત્યંત આવશ્યકતા ગણાય ગામડામાં નાવણિયા વિના ખાટલા ઉપર લાડ નાની ઓથ કરીને સ્નાન કરનારી બહેનોને હમણાં કોઈ આવશે, એવી ભીતિમાં ઉતાવળે ઉતાવળે શરીર પર પાણી રેડીને ઊભા થઈ જવું પડે છે એ શરીર ચોળી પણ શકતી નથી ને લૂછી પણ શકતી નથી આવા સ્નાનથી તો શરીર ઉપર ચોંટી રહેલા પાણી, પરસેવા અને મેલના મિલાપથી કોઈક વાર ખજવાળ ઊભી થાય છે

અને એમાંથી દરાજ થાય છે. ગામડાની ઘણી બહેનો આ દરદની ભેાગ બનેલી હોય છે. આવું સ્નાન કોઈ કોઈવાર સ્વચ્છતા વધારવાને બદલે ગંદકી અને રોગ વધારે છે. માંદું માણસ સ્નાન કરી શકે એવી સ્થિતિમાં ન હોય તો પણ એનું શરીર તો સ્વચ્છ કરવું જ જોઈએ. એ માટે ચોખ્ખાં પાણીમાં ચોખ્ખો કકડો બોળીને નિચોવી નાખવો અને એ વડે માંદા માણસના શરીરનાં અંગો ઘસીને સાફ કરવાં અને કોરા કકડાથી ભીનો ભાગ લૂછી લેવો. આનું નામ 'સ્પન્જિંગ' કહેવાય છે. આથી પણ સ્નાન કરવા જેવો જ લાભ થાય છે. જ્ઞાનપૂર્વક શરીરને સારી રીતે ચોળીને નાહવું અને સ્વચ્છ કકડા વડે લૂછવું એનું નામ જ સ્નાન.

ભોજન ૫

દરેક માણસે જીવવું હોય તો ખાવું પડે. પણ આજે તો જીવવાને માટે ખાવાને બદલે લોકો ખાવા માટે જીવતા હોય એવું લાગે છે. સ્વાદની ઇન્દ્રિય ભલભલાને પાડી દે છે, અને ભાતભાતના સ્વાદ કરાવે છે. પણ એનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે, આજકાલ માણસો ભૂખથી મરે છે એના કરતા વધુ મરવા લાગ્યા છે અતિ આહાર અને અપથ્ય આહારથી. માણસ જ્યાં ખોરાક જુએ છે ત્યાં એનું મોઢું ભભડી ઊઠે છે અને ગમે ત્યારે હોટલોમાં, બજારોમાં, ઘરોમાં ભૂખ હોય કે ન હોય, છતાં ખાવું અને ખવડાવવું એ આજકાલનો એક ચાલ થઈ પડ્યો છે. ઘેર મળવા

આવનારને કાંઈક ખવડાવીએ કે પિવડાવીએ નહિ તો અધૂરું રહી ગયું મનાય છે. ખાવાપીવાનો ભાવ પૂછવો એ આવકારલાયક છે, પણ ખવડાવવા–પિવડાવવાનો અતિ આગ્રહ રાખવો એ બળજબરી છે.

જેમ માણસને યુક્તાહારની જરૂર છે તેમ દિવસમાં ત્રણચાર વખત નિયમિત સમયે ખોરાક મળવો એ પણ આરોગ્ય માટે એટલું જ આવશ્યક છે. એટલે માણસે જો સો વર્ષ સુધી તંદુરસ્ત રીતે જીવવું હોય તો વૈજ્ઞાનિક ઢબે જમવું જોઈએ. એટલે, યુક્તાહાર કરવો જોઈએ અને મિતાહાર કરવો જોઈએ. યુક્તાહાર એટલે આપણા શરીરને પથ્ય આવે તેવો અને જરૂરી તત્ત્વો પૂરાં પાડે એવો ખોરાક અને મિતાહાર એટલે માપેલો અને નિયત કરેલા સમયે લીધેલો ખોરાક. આહારશાસ્ત્ર વાંચી સમજીને તથા પોતાના શરીરના અનુભવ ઉપરથી દરેક માણસે પોતાનો યુક્તાહાર શોધી કાઢવો જોઈએ. એમાંથી એને આરોગ્ય સાચવવાની ચાવી મળી જાય છે.

આપણા વડીલોએ તો આ બાબતમાં ઘણો ઊંડો વિચાર કર્યો છે અને ભોજનનું પણ એક શાસ્ત્ર બનાવ્યું છે. આજકાલ આપણે ખાઈએ છીએ એ ખોરાક પાછળ પણ આટલાં વર્ષોના અનુભવોમાંથી ઊભું થયેલું એક શાસ્ત્ર પડ્યું છે, પણ એ શાસ્ત્રમાં પણ ક્યાંક ક્યાંક દોષ પેસી ગયા છે, એ સંશોધન કરવા જેવું છે.

જમતા પહેલાં હાથપગ-મોઢું ધોવાનું કહ્યું છે. શા માટે? બહારથી આવનારના હાથપગ સ્વચ્છ થઈ જાય, કોગળા

કરવાથી ગળું સાફ થઈ જાય અને જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થઈ જાય

ગુસ્સે થયેલા માણસે જમવા ન બેસવું એ પણ એટલા જ માટે કહ્યુ છે, કેમ કે જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાયેલા હોય છે ત્યારે ખાવાથી લાભને બદલે નુકસાન થાય છે.

જમતી વખતે સ્વચ્છતા એવી માચવવી જોઈએ કે એક પણ માખીનું ભોજનાલયમા દર્શન ન થાય ભોજનાલય અને રસોડામા સ્વચ્છતા હોય, આજુબાજુમા બીજે કગ ય ગંદકી ન હોય અને ખાવાની એકે એક ચીજને ઢાંકેલી રાખવામા આવતી હોય તો જ આવું બની શકે.

જમતી વખતે ધૂળ કે ધૂણી, તાપ કે વરસાદ વચ્ચે ન આવી પડે એનો પણ પહેલેથી વિચાર કરી લેવો જોઈએ.

જમતી વખતે આસન અગર પાટલા ઉપર બેસવુ અને થાળી બાજઠ ઉપર મૂકવી એ શાસ્ત્રીય બેઠક છે. કેમ કે એથી ખાતી વખતે બહુ નમવું નથી પડતુ. અગ્રેજોએ એમની ડબલ ખુરસીની પદ્ધતિમા પણ આ જ સિદ્ધાત સ્વીકાર્યો છે

પંક્તિમા બેઠેલાઓમા ભેદભાવ ન કરવો, જેથી પ્રસન્ન વાતાવરણ રહે ખાતી વખતે બહુ ચર્ચાઓમા ન પડી જવુ, જેથી શાતિ મચવાય જમતી વખને બધાએ સાથે ખાવાનું શરૂ કરવું, જેથી કોઈને કશુ આપવાનું બાકી ન રહી જાય એ જોઈ લેવાય. ભોજન શરૂ કરતા પહેલા પાણી ભરીને બેસવું, જેથી જરૂર પડચે પાણી પી શકાય

ખોરાક બરાબર ચાવીને પ્રસન્ન ચિત્તે, ભાવે તેટલો, ટીકાભાવ વિના જમી લેવો. ખાતી વખતે બહુ સબડકા કે બચકારા ન બોલાવવા. ચીજવસ્તુનું પ્રમાણ જોઈને ખોરાકની માગણી કરવી.

કોઈને જમવામાં અતિ આગ્રહ ન કરવો જમતી વખતે પ્રસન્નતા વધે એવી જ વાતો કરવી. જરૂર પ્રમાણે થોડું થોડું જ લેવું. ભાણામા છાંડવું નહિ બધા જમી રહે ત્યા સુધી ઊઠવું નહિ. બાજુનાની સગવડ–અગવડનો વિચાર રાખવો. જમતી વખતે આજુબાજુમાં પીરસતાં છાંટો ઊડ્યો હોય કે ટોકમ–મરચું પડ્યું હોય તો જમ્યા પછી એને થાળીમા લઈ લેવું અને રિવાજ હોય ત્યાં અબોટ કરી લેવો.

ખાધેલા અન્નમાથી લોહી થાય છે. લોહીમાથી વીર્ય થાય છે વીર્યમાથી ઓજસ થાય છે, અને ઓજસ એ જ મનુષ્યજીવનની ઊર્ધ્વગામી આધારશિલા છે પણ અન્ન બરાબર ચવાય તો જ એમા પાચકરસો ભળે અને અન્નમાથી લોહી થાય એથી જ બરાબર ચાવીને ખાવા ઉપર ભાર મૂકવામા આવતો હોય છે.

કામ ૬

માણસ જેમ શ્વાસ વિના રહી શકતો નથી એમ પ્રવૃત્તિ વિના પણ રહી શકતો નથી. પછી એ પ્રવૃત્તિ સારી

હશે તો એનું પરિણામ સારું આવશે અને ખરાબ હશે તો એનું પરિણામ ખરાબ આવશે. જેમ માણસને આહારની જરૂર છે એમ એ આહાર પ્રાપ્ત કરવા માટે તેમ જ એને પચાવવા માટે મહેનતની જરૂર છે.

કામ કર્યા વિના માત્ર બેસી રહેનાર માણસને ભલે આરોગવા મળી જાય, પણ જો કામ ન મળે તો એ તંદુરસ્ત નથી રહી શકતો. શરીરની તેમજ મનની તંદુરસ્તી માટે પણ માણસને કામની જરૂર પડે છે.

કામ માણસની શક્તિ અને રુચિને માફક હોય અને વ્યક્તિ તથા સમાજના વિકાસને પોષક હોય, તો માણસનું જીવન દીપી નીકળે છે.

આજકાલ શરીરશ્રમના કામ વિષે સમાજમાં એક પ્રકારનો અણગમો પેદા થયો છે. આથી સમાજમાં એક પ્રકારની પંગુતા આવી છે. બીજી બાજુથી કેટલાક શરીરશ્રમનું કામ કરનારા બુદ્ધિ ચલાવ્યા વિના કેવળ વૈતરા થઈ ગયા છે. અહીં બીજા પ્રકારની પંગુતા આવી છે. આ બન્નેમાં સુમેળ જામે અને બુદ્ધિપૂર્વક કાર્ય થતું રહે તથા એમા પ્રેમલાગણી ભળે તો જ બધાં કામો સારાં થાય અને સમાજ તંદુરસ્ત બને. આ બધામાં વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ ભળે તો તો સોનામાં સુગંધ ઉમેરાય.

આ રીતે થયેલું દરેક કામ નાનું હોય કે મોટું પણ એ સુંદર થશે, ચોક્કસ થશે અને વ્યવસ્થિત થશે. "योग: कर्मसु कौशलम्" સમાજને નુકસાન ન થાય એ રીતે

પ્રામાણિકપણે પ્રેમથી પરસેવો ઉતારીને રોટી કમાવી એ સત્કાર્ય છે. સમાજકલ્યાણ અર્થે–યજ્ઞાર્થે કરેલું કામ પણ સત્કાર્ય છે. જે કાર્યમાં શરીર, મન અને બુદ્ધિ ત્રણેયનો સમન્વય થયો હોય છે અને જે પ્રભુપ્રીત્યર્થે થયું હોય છે એ સત્કાર્ય છે. આવાં કામો કરનારના જીવનમાં કર્મ, ભક્તિ અને જ્ઞાનની ત્રિવેણી વહેવા લાગે છે.

સૂવું ૭

આખો દિવસ શ્રમ કરનાર માણસને રાત્રે મીઠી ગાઢ નિદ્રા આવે છે. નિદ્રા પછી એ પાછો તાજો તાજો થઈ જાય છે. માણસના આરોગ્ય અને સ્ફૂર્તિ માટે જેમ પ્રામાણિક કામ આવશ્યક છે, એમ ગાઢ નિદ્રા પણ અત્યંત આવશ્યક છે.

લાંબી ઊંઘ કરતાં ટૂંકી નિઃસ્વપ્ન ઊંડી ઊંઘ માણસને વધુ તાજો બનાવે છે. મજૂરી કરનારા શ્રમિકો આવી મીઠી ઊંઘનો લહાવો લેતા હોય છે. કેવળ બુદ્ધિજીવી માટે એ અપ્રાપ્ય છે. ચિંતાની ઘટમાળમાંથી મુક્ત થનાર જ આવી ઊંઘ માણી શકે છે.

જો પથારીમાં ચાંચડ, મચ્છર કે માંકડ હોય તો ઊંઘ ક્યાંથી આવે ? એટલે ખાટલો અગર પથારી અવારનવાર તાપમાં મૂકીને એ જીવજંતુથી મુક્ત રહે અને સ્વચ્છતા સચવાય એ જોવું જરૂરનું છે.

કેટલાક ઘરોમા અનાજ વગેરે પુષ્કળ માલ પડચો હોય છે. ત્યા પથારી કરવામા આવે છે તો ઉંદરનો ઉપદ્રવ નડે છે ઉંદર, વીંછી, કાનખજૂરા આદિ જીવજંતુ-ઓથી બચવા માટે જ ગામડાઓમા ખાટલાનો વિશેષ ઉપયોગ થતો હોય છે પણ ઉત્તમ માર્ગ તો એ છે કે, જે ઓરડામા સૂવાનું હોય એમા બહુ ચીજવસ્તુઓ ન હોય અને આજુબાજુ બધે સ્વચ્છતા હોય તો ઉંદર કે બીજી કોઈ પણ જીવાતની ચિંતા જ ન રહે

માણસો, કૂતરા, વાજા, રેડિયો કે બીજા કોઈનો પણ ઉપદ્રવકારી અવાજ ન નડે એવી જગાએ જ સૂવાનું રાખવું જોઈએ તેમ જ સૂનારનું સ્વાસ્થ્ય અને ઋતુ જોઈને ખુલ્લામા કે ઘરમા એની પથારી કરવી જોઈએ

"રાત્રે વહેલા જે સૂઈ, વહેલા ઊઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ વૈભવ વધે, સુખમા રહે શરીર"

આ કહેવત પ્રમાણે વહેલા ઊઠવુ અને વહેલા સૂવું એ સુવર્ણ નિયમ છે

એક જ ઓરડામા વધારે માણસોને સૂવાનુ હોય તો દરેકની પથારી એકાદ હાથ છેટી પાથરવી બધી પથારીઓ એક હારમા ગોઠવવી અને જવા–આવવા માટે જગા રાખવી સૂવાના ઓરડામા તાજી હવા પૂરતા પ્રમાણમા આવી શકે એ માટે ઓરડાની જાળીઓ અગર બારીઓ પણ ખુલ્લી રાખવી

સૂવાના ઓરડામાં ઝાંખા દીવાની સગવડ હોય તો સારી. સૂવાના ઓરડા નજીક જ દુર્ગંધ ન મારે એવું પેશાબ કરવા માટેનું સ્થળ અગર વાસણ જોઈએ. ત્યાં રેડવા માટે તથા પીવા માટેના પાણીની પણ સગવડ જોઈએ.

કેટલીક જગાએ ગોદડાં, ગાદલાં કે ઓશીકાં તેલ અને મેલથી એવાં તરબોળ હોય છે કે, એને શરીરનો સ્પર્શ થાય તોપણ સૂગ ચડે. આવું થતું અટકાવવું હોય તો ગાદલાં, ઓશીકાં અને ગોદડાં ત્રણેયને સ્વચ્છ સફેદ ખોળ કરાવવી જોઈએ અને એ અવારનવાર ધોવડાવવી જોઈએ. ગાદલાં તથા ઓશીકા માટે તો ખાસ ચાદરો પણ વપરાય, જે એક વાર વાપર્યા પછી ધોવા કાઢી નંખાય. શિયાળામાં ગોદડા અગર કામળા સાથે સોડ લેવા માટે એક ચાદર પણ હોવી જોઈએ.

પાથરેલી પથારીમાં કદી પણ પગ મૂકીને તો ચલાય જ નહિ, અથવા બીજાની પથારીમાં કે ઓશીકા ઉપર પલાંઠી વાળીને બેસાય નહિ. એ સંસ્કાર તો નાનામાં નાના બાળકને પણ પાડવા જેવો ગણાય. એ જ પ્રમાણે ઊંઘતા માણસની આજુબાજુ જરાય અવાજ ન થાય એ બાબત જાગ્રત રહેવાની પણ દરેકે ટેવ પાડવા જેવી છે. છાત્રાલયોમાં સૂવાનો ઘંટ થયા પછી પૂર્ણ શાંતિ સચવાય એનો ખાસ પ્રબંધ હોવો જોઈએ. સૂતા પહેલાં ઈશ્વરસ્મરણ કરવું, જેથી શાંત પવિત્ર વાતાવરણ સાથે જ નિદ્રાવસ્થામાં પ્રવેશ થાય.

હાથપગ ધોવા

૧

આપણે ત્યા એવો રિવાજ છે કે, બહારથી આવીએ એટલે હાથપગ અને માથુ મોઢું ધોઈ નાખવા જમતા પહેલા હાથપગ ધોઈને જ રસોડામા પેસવું આ બધા રિવાજો બહુ બુદ્ધિપૂર્વકના છે

ઉઘાડા પગે ચાલનારના પગ તો બગડે જ છે, પણ જોડા પહેરીને ચાલનારના પગ ઉપર પણ પરસેવો અને ઊડતો દડ ચોટે છે હાથપગ ધોવાથી અને કોગળા કરવાથી હાથપગ અને મોઢું તો સ્વચ્છ થાય છે, પણ હાથપગ અને મોઢું-માથુ ધોવાથી માણસનુ મન પણ શાત અને સ્વચ્છ થતું હોય છે

પણ હાથપગ ઉપર જેમતેમ પાણી ઢોળી લેવું એ કાઈ હાથપગ ધોયા ન કહેવાય બરાબર ચોળીને હાથપગ ધોઈએ અને હાથ તેમ જ પગની આગળીઓ વચ્ચે જરાય મેલ ન રહેવા દઈએ તો એ ધોયા કહેવાય હાથપગ

ધોવાનું પાણી પણ સ્વચ્છ જોઈએ ઉનાળામાં એ ઠંડું જોઈએ અને શિયાળે-ચોમાસે ગરમ જોઈએ, તો માણસને સારી રીતે હાથપગ ધોવાનું મન થાય

હાથપગ ધોતી વખતે ચોકડીમાં કે આંગણામાં એકાદ પાટલો નાખી દેવો જોઈએ

હાથપગ ધોયા પછી પગ લૂછવાનો એક કકડો રાખવો જોઈએ અને હાથ તથા મોઢું લૂછવા માટે બીજો કકડો રાખવો જોઈએ પગ લૂછવાનો કકડો બધા માટે સામાન્ય હોય તો ચાલે, પણ હાથ અને મોઢું લૂછવા માટે દરેક જણ પોતાની સાથે પોતાનો જ કકડો રાખે એ સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ બહુ હિતાવહ અને બહુ સરળ થઈ પડે છે

મોઢું ધોવું એમાં ગળુ અને નાક સાફ કરવાનું પણ આવી જાય ખાતા પહેલા અને ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણી વતી બરાબર કોગળા કરીને એકેક દાંત અને પેઢા ઉપર આંગળી ફેરવી લઈએ તો જ મોઢું સ્વચ્છ કર્યું કહેવાય

ટુવાલ ૨

ગમે તે વખતે હાજર થઈને ખપ લાગે એનું નામ હજૂરિયો ટુવાલ અગર કપડાના કકડાને આપણે એટલા માટે જ હજૂરિયો કહીએ છીએ

ખેડૂત હજૂરિયો સાથે રાખે છે તો એ એને માથે બાંધવા ખપ લાગે છે, ઓઢવામાં ખપ લાગે છે, શાકભાજી કે ફળ-ફળાદિ બાંધવામાં ખપ લાગે છે, લાકડાં કે ઘાસની ગાંસડી બાંધવામાં ખપ લાગે છે, અને હાથ, મોઢું કે શરીર લૂછવામાં કે નાહતી વખતે કપડું બદલવામાં પણ ખપ લાગે છે.

નાહીને શરીર લૂછવા માટે ઘરની દરેક વ્યક્તિ માટે સ્વતંત્ર ટુવાલ જોઈએ.

પણ સુઘડતા અને સ્વચ્છતાની હિમાયતી ગૃહિણીને તો ઘરમાં બીજા અનેક હજૂરિયા લટકતા રાખવાની જરૂર પડે છે. એક, રસોડામાં લટકતો થાળીવાટકા લૂછવા માટેનો હજૂરિયો, બીજો, લોટાપ્યાલા લૂછવા માટેનો હજૂરિયો, ત્રીજો, કાચ પાસે લટકતો દાંતિયો લૂછવા માટેનો હજૂરિયો, ચોથો, ચોકડી પાસે લટકતો ધોયેલા હાથ લૂછવા માટેનો હજૂરિયો, પાંચમો, લાકડીની દાંડીને બાંધેલો કબાટ, ખુરશી કે પાટલા ઝાપટવા માટેનો હજૂરિયો.

દરેક વ્યક્તિ પોતાના અંગત ઉપયોગ માટે પોતાનો સ્વતંત્ર હજૂરિયો રાખે એ સારું છે. અંગ્રેજીમાં આવા હજૂરિયાને નેપકિન કહે છે.

આવા હજૂરિયા કંઈ ઠેર ઠેર ગોઠવી રાખવાથી જ ખપમાં આવે છે એવું નથી; પણ જેમની સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિય જાગ્રત થઈ જાય છે એમને ક્યાં કેવો હજૂરિયો ગોઠવવો અને એનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો એની આપોઆપ સૂઝ પડે છે.

થૂકવું

૩

માણસને જેમ હાજતે જવાની જરૂર પડે છે એમ કેટલીક વખત થૂકવાની પણ જરૂર પડે છે પણ કેટલીક વખત બીડી, તમાકુ કે પાનના વ્યસનીઓને થૂકવાની વિશેષ આદત પડી જાય છે બીમાર માણસને પણ વારવાર થૂકવાની જરૂર પડે છે પણ આજકાલ એવી આદત જોવા મળે છે કે, માણસ જ્યા ઊભેા હેાય ત્યા જ થૂકી દે છે ગાડીના ડબામા બેઠેા હેાય તેા ડબાની બારીમાથી બહાર થૂકવાને બદલે ડબાની અંદર થૂકી દે છે, અને એમા એને જરાય અજુગતુ લાગતુ નથી, કેમ કે એને એ જાતની ટેવ પડી ગઈ હેાય છે

ખરુ જોતા, થૂક કે ગળફેા કેાઈની નજરે ન પડે, એના ઉપર કેાઈનેા પગ ન પડે કે એના ઉપર માખી ન બેસે એ રીતે એનેા નિકાલ થવેા જોઈએ પણ મઝમૂન કે દાતણની ઊલ ઉતારવામા પણ આપણે એ જાતની સાવધાની નથી રાખતા તેા થૂકવામા તેા શાના રાખીએ ?

થૂક વાટે ગંદકી તેા ફેલાતી જ હેાય છે, પણ કેટલીક વખત રેાગના જંતુએા પણ ફેલાતા હેાય છે સુંદર ફરસબંધી ઉપર કે પાથરણા ઉપર પણ થૂકી નાખનાર જોવા મળે છે એમા એમનેા હેતુ કશુ બગાડવાનેા કે ગંદકી વધારવાનેા નથી હેાતેા, પણ ટેવને કારણે એમનાથી એવું થઈ જાય છે

આજકાલ સ્ટેશનો ઉપર થૂંકદાનીઓ ગોઠવી હોય છે. એમ છતાં કેટલાક એનો ઉપયોગ ન કરતાં ગમે ત્યાં અને કેટલીક વખત તો થૂંકદાનીની બાજુમાં જ થૂંકતા હોય છે. માણસ ઉપર ટેવનું આવું સામ્રાજ્ય હોય છે.

વારંવાર થૂંકવું એ જ ખરાબ ટેવ છે. છતાં થૂંકવાનું થાય ત્યાં એકાદ ખૂણે જઈને થૂંકવું જોઈએ અને એના ઉપર ધૂળ વાળી દેવી જોઈએ. એ જ નિયમ નાકમાંથી લીંટ સાફ કરવાની ક્રિયાને પણ લાગુ પડે છે, જેથી કોઈનો પગ એના ઉપર પડે નહિ, કોઈને એવું ગંદું દૃશ્ય જોવા મળે નહિ અને માખીઓ એના ઉપર બેસીને એમાંથી ગંદકી કે ચેપ બીજે ફેલાવે નહિ. આ નવી ટેવ આપણા સમાજમાં ઊભી કરવાની બહુ જરૂર છે.

થૂંક્યા કે નાક સાફ કર્યા પછી મોઢું કે નાક લૂછવા માટે દરેકે પોતાની પાસે હાથરૂમાલ તો રાખવો જ જોઈએ. હાથરૂમાલ રાખવાની ટેવ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે. પણ નાના બાળકને બાલવાડીમાં અગર તો પહેલા ધોરણમાં જતી વખતે આ ટેવ પાડવા જેવી છે.

પરસેવો 

બીજા ખાતર સ્વેચ્છાએ પરસેવો રેડીને બીજાને ઉપયોગી થઈ શકાતું હોય છે. લોહી જેમ શક્તિનું સૂચક છે એમ પરસેવો પણ શક્તિનો સૂચક છે. બીજી રીતે

જોઈએ તો શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે જેમ મળમૂત્રના વિસર્જનની જરૂર પડે છે, એમ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે પરસેવાના વિસર્જનની પણ જરૂર હોય છે.

પરસેવો પણ સ્વેચ્છાએ શરીરશ્રમ કરીને ઉતારેલો હોય છે તો એ શરીર અને મન બન્નેને આરોગ્યવાન અને સ્વસ્થ બનાવે છે. મનની મૂંઝવણથી કે લાચારીથી ઉતારેલો પરસેવો શરીર અને મન બન્નેને બીમાર બનાવે છે.

કેટલાંક નાનાં બાળકોને નાકમાં લીંટ આવે છે. એમ છતાં લીંટને એ પાછું ખેંચ્યા કરે છે. લીંટ વારંવાર બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે અને એ એને નાકમાં પાછું ખેંચી લેવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્નમાં કેટલીક વખત એ કંટાળી જાય છે. કોઈક વખત હાથની બાંય કે ડગલાની ચાળ વતી એ નાક લૂછી પણ લે છે, તો કોઈક વખત જીભથી એ એને ચાટી પણ લે છે; પણ નાક નસીટીને લીંટને એકાદ ખૂણે બહાર કાઢી નાખવાનું એને સૂઝતું નથી.

કેટલીક વખત કામગરા મોટી ઉંમરના માણસોને શરીરે પરસેવો વળતો હોય છે ત્યારે પરસેવાથી એ અકળાય છે. કોઈક વખત કામ કરતાં કરતાં પરસેવાનાં ટીપાં કાગળ ઉપર, રસોઈ ઉપર કે જે કાંઈ કામ ચાલતું હોય છે એમાં પડી જાય છે. કોઈક વખત આંગળી કપાળે ફેરવીને એ પરસેવાને નિતારી લે છે, પણ એક સ્વચ્છ કકડો લઈને વ્યવસ્થિત રીતે પરસેવો લૂછી લેવાનું એમને સૂઝતું નથી.

કેટલાકને એવો કકડો કે હાથરૂમાલ સાથે રાખવાની ટેવ નથી હોતી એવા લોકો ધોતિયાનો છેડો કે સાલ્લાનો છેડો લઈને પરસેવો લૂછી લેતા હોય છે જરૂર પડયે શરીર લૂછવા માટે એક સ્વચ્છ કકડો સાથે રાખવાની ટેવ પાડવા જેવી છે

જેમ પરસેવો ઉતારનાર પોતાનુ શરીરસ્વાસ્થ્ય સારુ રાખી શકે છે, એમ પરસેવો ઉતારીને રોટલો કમાનાર સમાજનુ સ્વાસ્થ્ય સુધારવામા મદદરૂપ થઈ શકે છે પણ આવુ પરસેવો ઉતારે એવુ કામ કરનારે કપડા ઓછા અને ખૂલતા પહેરવા જોઈએ અને પરસેવાનુ કામ કર્યા પછી સ્વચ્છ ટાઢા પાણી વડે શરીર ચોળીને નાહી લેવુ જોઈએ

નખ ૫

જેમ માતાના ગયા પછી એની કિંમત બાળકને વધુ સમજાય છે, એમ નખ વિનાની આગળીથી કામ કરી જોવાથી આપણને નખની ઉપયોગિતા બરાબર સમજાય છે નખ ન હોય તો આગળીઓ લૂલી લૂલી થઈ જાય

આદિયુગમા માણસ નખનો ઉપયોગ કોઈની સાથે લડવામા કે ચીજવસ્તુ તોડવા ફોડવામા કરતો હશે, પણ જેમ જેમ એની બુદ્ધિ વિકસતી ગઈ એમ એણે નખની અવેજી લઈ શકે, નખથી પણ વધુ સુદર રીતે કામ આપી શકે એવા ઓજારો શોધવા માડયા, અને નખનો એવો ઉપયોગ છૂટવા લાગ્યો

હજુ કોઈ કોઈ વખત માણસને નખથી પગમાં વાગેલ ફાંસ કે કાંટો કાઢતા જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને નખના પૂર્વઇતિહાસનું સ્મરણ થઈ આવે છે આદિયુગના નખ અને દાંત તો લોહીથી ખરડાયેલા હતા આજે અન્નાહારી થયા પછી તો આપણે રોટલા અને ભાતભાતના પકવાનો બનાવતા થઈ ગયા છીએ એની સાથે દાંતનખનો પેલો જૂનોપુરાણો ઉપયોગ છૂટતો જાય છે દાંતનખના વિકાસનો અને અહિંસાના વિકાસનો ઇતિહાસ સાથે સાથે જોડાયેલો છે

આજે પણ નખનો ઉપયોગ આપણે જેવો તેવો નથી કરતા જેટલા પુસ્તકો આજે લખાય છે કે ટાઈપ થાય છે, એ બધા આ નખના ટેકાથી થતા હોય છે

આપણે ચિત્રકળા, ભરતગૂંથણની કળા કે એવી જ બીજી જે જે ઝીણી ઝીણી નકશી કે કળાકારીગરી કરતા હોઈએ છીએ, એ બધામાં આપણી ચાલાક આંગળીઓને એની પીઠમાં બેઠેલા પેલા નખોનો જ આધાર હોય છે

આજેય સોયના નાકામાં દોરો પરોવવો હોય છે કે એમાંથી દોરો બહાર ખેંચવાનો હોય છે ત્યારે પણ નખ એનો ભાગ ભજવે છે

પણ કેટલાક છોકરાઓ નખને દાંતથી કરડતા હોય છે એ ગંદી અને બીમારી લાવે તેવી ટેવ છે કેટલાક બાળકો નખ વધારીને એમાં કાળો મેલ, પરસેવો અને ગંદકી ભરી રાખે છે જમતી વખતે એ મોઢામાં જ જાય

છે. તેથી શિક્ષકો બાળકને દર અઠવાડિયે ઘેરથી વધી ગયેલા નખ કપાવી લાવવાની સૂચના આપે છે. નાની કાતર અગર નખકાતરણી (નેઇલ કટર) આવા વધેલા નખને કાપવા માટે વધુ અનુકૂળ પડે છે.

હવે તો કેટલાક એમની આંગળીઓના નખ એવા લાંબા વધારવા અને રંગવા માંડયા છે કે, એ આંગળીઓનું રોજબરોજનું સામાન્ય કામ પણ ઝૂંટવાવા લાગ્યું છે. કેટલાક કલાકારો વધારેલા એકાદ અંગૂઠાના નખ વડે કાગળ ઉપર સુંદર ચિત્રો ઉપસાવીને એમની કળા બતાવતા હોય છે એ સારું છે, પણ મોટે ભાગે તો નખ વધારવામાં અને રંગવામાં દેખાદેખીના જ ચેનચાળા ચાલતા હોય છે. માણસ જો ભગવાને આપી છે એ વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરે તો એને મળેલા નખનો એ ઘણો સદુપયોગ કરી શકે એમ છે.

કાન ૬

નાક, કાન અને ગળું એ ત્રણ આપણા શરીરના બહુ નાજુક અવયવો છે, અને એ ત્રણે એકબીજા સાથે જ્ઞાનતંતુથી સંકળાયેલા છે. આથી એકની બીમારી બીજાને અસર પહોંચાડે છે. ઠંડીની અસર એ ત્રણે ઉપર થતી હોય છે. એટલે, ઠંડીની અસરમાંથી એમને બચાવવાં એ

કાનનો પડદો બહુ નાજુક હોય છે. એના ઉપર જરા સોજો આવે કે એને થોડો મેલ ચોટે, તો કાને સાંભળવાનું ઓછું થાય છે. જો પડદામાં કાણું પડ્યું તો તો સાંભળવાનું ગયું એમ સમજી લો.

આ પડદાને સાચવવો હોય તો કાનમાં બહુ આંગળીઓ ન નાખવી તથા કાન ખોતરવા માટે કાનખોતરણી, હોલ્ડર, પેન્સિલ, પેન કે સળી જેવી કોઈ ચીજનો ઉપયોગ ન કરવો. એથી કોઈક વખત પડદાને ઇજા થવાથી કાયમનું નુકસાન થઈ બેસે છે. કેટલાક મેલ કાઢનારા મેલ કાઢવા આવતા હોય છે. એમનાથી પણ બચવા જેવું હોય છે. કાનમાં ચળ આવતી હોય કે મેલ છે એવું લાગે, તો કાનમાં નવશેકા તેલનાં બેત્રણ ટીપાં પાડવાં તથા પૂમડું મૂકી રાખવું. મેલ હશે તો એનાથી ઢીલો પડી જશે. પછી સળી ઉપર રૂ લગાડીને કાન સાફ કરી લેશો. જો કાનમાં કાંઈ દુખાવા જેવું લાગે તો તુરત વૈદ્ય કે દાક્તરની સલાહ લેવી.

નાહતી વખતે કાન અંદર-બહારથી સ્વચ્છ થાય એ જોવું, પણ કાનમાં પાણી કે સાબુનું ફીણ ન ભરાઈ જાય એટલા સાવધ રહેવું.

પવનના સુસવાટા આવતા હોય તો કાનમાં રૂનાં પૂમડાં ભરાવી દેવાં અગર કાને, ગળે તથા માથે લૂગડાનો કકડો વીંટી દેવો એ સહીસલામત માર્ગ છે. પણ બધા રોગોનો સામનો કરવાનો ઉત્તમ માર્ગ તો છે જીવનશક્તિ વધારવાનો જ.

આંખ ૭

આખો એ તો શરીરનાં બે રત્નો છે. આખ ન હોય તો બધે જ અધારું. આખ ન હોય તો માણસ કેટલો પરાધીન બની જાય છે! આવી ઉપયોગી આખ પાછી બહુ નાજુક છે. પણ ભગવાન એવો દયાળુ છે કે એણે એને હાડકાની ઊંડી બખોલમા ગોઠવી આપી છે અને એના રક્ષણ માટે ભમર, પોપચા તથા પાપણના ચોકિયાતો બેસાડી દીધા છે

આખ ઝીણામા ઝીણી ચીજો જોઈ શકે છે અને દૂરદૂરની ચીજો પણ જોઈ શકે છે એણે જોયેલા દશ્યો મગજમા કાયમ માટે ચિતરાઈ જાય છે કુદરતની એ બધી કરામતનો વિચાર કરવા બેસીએ છીએ ત્યારે તો અવાક થઈ જવાય છે!

કુદરતે આપેલી એ બક્ષિસને જતન કરીને સાચવવી એ આપણી પ્રથમ ફરજ છે આખમા જરા સરખી તકલીફ જણાય તો તરત એની કુદરતી સારવાર કરવી સ્વચ્છ પાણીથી આખોને ધોવી, ગરમ પાણીનો શેક કરવો, અગર તો સ્વચ્છ કાળી માટીનો પાટો બાધવો

પણ ન સમજાય એવુ આખનુ કોઈ પણ દર્દ જણાય તો તુરત દાક્તરની સલાહ લઈ એ કહે તે ઉપાય યોજવા દાક્તરે ચશ્મા લેવાની સલાહ આપી હોય તો એમા ઢીલ કરવી નહિ ગમે તેવા કે ગમે તેના ચશ્મા

આંખે ચડાવવાં નહિ. લાંબી નજરનાં અને ટૂંકી નજરનાં જુદા જુદા નંબરનાં ચશ્માં હોય છે. જે નંબર આપણી આંખને લાગુ પડતો હોય એ નંબરનાં ચશ્માં જ વાપરવાં જોઈએ.

રોજ ઠંડા અને સ્વચ્છ પાણીથી આંખને સાવધાનીથી ધોતા રહેવાથી લાભ થાય છે. આંખને એની સ્વાભાવિક ગતિથી પલકારા મારવા દેવાથી પણ લાભ થાય છે. આંખની કસરત કરતા રહેવાથી પણ લાભ થાય છે. પચે તેટલાં ઘી, દૂધ તથા લીલોતરી શાક વગેરે લેવાં એ પણ આંખ માટે બહુ લાભદાયી છે. લીંબુનું પ્રમાણસરનું સેવન પણ આંખ, દાંત તથા ચામડી માટે હિતકર ગણાય છે.

અતિ પ્રકાશિત તેજ સામે ટીકીટીકીને જોવાથી આંખ બગડે છે. અંધારામાં આંખ ખેંચીખેંચીને વાંચવાથી આંખ બગડે છે. વધુ વખત ધૂણીમાં રહેવાથી આંખ બગડે છે. વા-વંટોળિયાનું કસ્તર આંખમાં પડવાથી આંખ બગડે છે. વધુ દૂરથી વાંચવાથી આંખ બગડે છે. બહુ નજીકથી વાંચવાથી આંખ બગડે છે. વધુ ઉજાગરા કરવાથી આંખ બગડે છે. શરીરને પુષ્ટિકારક અને જરૂરી ખોરાક ન મળે તોપણ આંખ બગડે છે. આંખના ચેપી રોગવાળાનો ચેપ આપણી આંખમાં ન જાય એ બાબતમાં પણ સાવધ રહેવું જરૂરી છે.

આંખ એ તો જ્ઞાનપ્રવેશનું મહત્ત્વનું દ્વાર છે. આપણી જરાય બેદરકારીથી આંખ બગડે નહિ એ માટે પૂરા સજાગ રહેવું જોઈએ. કેટલીક વખત નાનાં

બાળકો આંખમાં ગમે તે વગાડીને આંખને ખોઈ બેસે છે અને ઈશ્વરે આપેલી કીમતી ભેટ ગુમાવે છે. આ અંગે માબાપે પણ સાવધ રહેવું જોઈએ અને બાળકોને પણ સાવધ બનાવવાં જોઈએ.

ગળું



ગળું અને નાક બહુ નજીકના મિત્રો છે. શરીરના પોષણ માટેની દરેક ચીજ ગળા અને નાક મારફત શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. એ બેને વાંધો પડે તો આખા શરીરને આંચ વેઠવી પડે છે. એટલે, ક્ષણેક્ષણ જેનો ઉપયોગ કરવો પડે છે એવા બન્ને અવયવોની પૂરી જાળવણી કરવી એ જરૂરી છે.

અન્ન, પાણી અને શ્વાસ એ ત્રણેનું ગળું પ્રવેશદ્વાર છે. એમા શું અને કેટલુ પ્રવેશ થવા દેવું, તથા શું અને કેટલું પ્રવેશ ન થવા દેવુ, એ માટે આખ, નાક અને જીભ એ ત્રણે એના ચોકીદારો છે. કોઈક વાર મન એ ચોકીદારની ઉપરવટ આવે જાય છે. આવે વખતે ગળામા સોજો આવી જાય છે અગર બીજી કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થાય છે અને ગળાની બધી અવરજવર મુશ્કેલ બની જાય છે.

હવાને ગાળીને અંદર દાખલ કરવા માટે નાકમાં વાળની એક ગળણી ગોઠવી દીધી છે. બહુ ઠંડી હવા અગર બિનજરૂરી તત્ત્વો નાક વાટે દાખલ થઈ જાય છે તો ગળું તરત જ એનો જવાબ આપે છે.

આ બધા અવયવો પાસેથી બરાબર કામ લેવું હોય તો શરીરને પથ્ય હોય એવો ખોરાક જ આપવો. ખોરું તેલ કે વધુપડતી તીખાશ ગળામાં જાય છે તો તરત ગળાની નળી પકડાઈ જાય છે અને મીઠું સંગીત સંભળાવનારનું ગળું બેસાસૂર બની જાય છે. કબજિયાત રહેતી હોય છે તોપણ આ ત્રણે નાજુક અવયવો ઉપર એની અસર પહોંચતી હોય છે.

મીઠાવાળા ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી તથા ગળું અને કાન ગરમ કપડામાં લપેટી લેવાથી શરદીના હલ્લા વખતે ત્રણેયને સારી રાહત મળે છે.

વાળ



કુદરતે મનુષ્યને વાળ આપ્યા છે એની પાછળ એનો ચોક્કસ હેતુ છે વાળ શરીરસંરક્ષણ અને શોભા માટે છે.

માણસની ખોપરીમા મુલાયમ મગજ પડયું છે, અને એ મગજ સાથે જોડાયેલી કરોડરજ્જુ જેવી જ્ઞાનતંતુઓને ચાલના આપનારી એવી જ મુલાયમ પૂંછડી કરોડના મણકાઓ વચ્ચે લટકતી હોય છે. આ બન્ને ઉપયોગી અવયવોના સંરક્ષણ માટે જ ઇશ્વરે મનુષ્યના માથા ઉપર વાળ આપ્યા છે.

તાપ કે ટાઢમા એ મુલાયમ અને કીમતી અવયવોનું રક્ષણ થાય એ રીતે માથા ઉપર વાળ ઊગતા હોય છે, અને કરોડરજ્જુ ઉપર એ લટકતા હોય છે.

કામકાજની સગવડ ખાતર માણસ એ વાળને વખતો-ખત જટારૂપે બાંધવા લાગ્યો. એ વાળમાં પરસેવાને લીધે ગંધવાત ન પડે એ માટે એ એને ધોવા લાગ્યો, એમાં તેલ પણ નાખવા લાગ્યો. તેલથી માથા ઉપરની ચામડીને તથા અંદરના અવયવોને પોષણ તથા રક્ષણ મળવા લાગ્યું.

ધીમે ધીમે વાળમાં તેલ નાખવું, વાળ ઓળવા અને વાળ કપાવવા એની એક ફૅશન બની ગઈ. ફૅશન કેટલીક વખતે એવાં રૂપ પકડતી હોય છે કે, એનો મૂળ આશય જ એમાંથી મારી જાય છે. માથાના પાછળના નાના મગજવાળા ભાગને તેમ જ લમણાંને સંરક્ષણની વધારે જરૂર છે; જ્યારે આપણી આજકાલની ફૅશને પાછળના વાળને તેમ જ મગજના તથા લમણા ઉપરના વાળને જ ઉડાવી દીધા!

હવે તો વાળને સંરક્ષણનું સાધન ન માનતાં કેવળ દેખાવ, શોભા અને બીજાનું ધ્યાન ખેંચવાનું જ સાધન બનાવી મૂકવામાં આવ્યું છે.

કેટલાક લોકો વાળ રાખે છે પણ વ્યવસ્થિત ઓળતા નથી કે એની સફાઈ સાચવતા નથી. એકંદરે જોતાં લાંબા વાળ રાખવા એ આરોગ્યપ્રદ છે, પણ એ સાફ અને વ્યવસ્થિત ઓળેલા રાખીએ તો જ.

લાંબા વાળ રાખનારે ચિકાખાઈ અગર કાળી માટીથી અઠવાડિયે અઠવાડિયે વાળને ધોવા જોઈએ. જો એમાં ચીકાશ રહી જાય તો અરીઠા અગર સાબુથી પણ એ ધોઈ નંખાય. વાળ સુકાયા પછી તેલ નાખીને એને ઓળી

નાખવા જોઈએ. પહેલાંના વખતમાં વાળ બહુ ખેંચીને બાંધવાનો રિવાજ હતો, એ સારો નહોતો. એથી વાળ ખેંચાઈ આવે છે, ટાલ પણ પડી જાય છે. હમણાં હમણાં વાળ ઢીલા બાંધવાનો સુધારો ચાલુ થયો છે, એ આવકાર-લાયક સુધારો છે.

વાળ નિયમિત સાફ ન થાય કે ઓળાય નહિ તો એમાં જૂ પડી જાય છે. એ વીણી કાઢવી જોઈએ. જો જૂ બહુ પ્રમાણમાં પડી ગઈ હોય તો ઘાસલેટ ચોળીને માથું ધોઈ નાખવું. એથી જૂ મરી જાય છે; પણ લીખ તો વીણી કાઢવી જ રહી. ફૂવડ માતાનાં નાનાં બાળકો આવી જૂનાં ભોગ બને છે.

વાળ એ પણ આપણા શરીરસંરક્ષણનું એક અંગ છે. એના તરફ પણ બેદરકાર બન્યે ન ચાલે.

દાંતિયા અને કાચ ૧૦

એક જમાનો એવો હતો કે દાતિયા અને કાચનો ઉપયોગ કેવળ સ્ત્રીઓ જ કરતી. હવે તો પુરુષો પણ એનો ઠીક ઠીક ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે.

વાળ રાખનાર દરેકે વાળને સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત રાખવા જોઈએ. જેમ વાળને સ્વચ્છ રાખવા માટે સ્વચ્છ પાણી, અરીઠા કે એવાં સાધનોથી એને અવારનવાર ધોવા જોઈએ, એમ એમાં પડી ગયેલી ગૂંચ કે કચરો કાઢવા માટે તેલ નાખીને એને ઓળવા પણ જોઈએ.

. . . પણ આપણે કેટલીય જગાએ જોઈએ છીએ કે, ગુંદર જેવા ચીકણા મેલ અને વાળથી દાંતિયાના દાંતા અડધા જામ થઈ ગયા હોય છે. એમાં વાળ પેસે એટલી પણ જગા નથી રહી હોતી. એની ચીકાશ અને ગંદકી જોઈને એ દાંતિયો માથામાં ઘાલવાનું તો મન નથી થતું પણ એને સ્પર્શ કરવાનું પણ ગમતું નથી.

ખરું જોતાં, દાંતિયો વાપરનાર દરેકે એ વાપરતા પહેલાં એને સ્વચ્છ કપડાથી લૂછીને સાફ કરી લેવો જોઈએ અને વાપર્યા પછી પણ સાફ કરીને મૂકવો જોઈએ.

અવારનવાર એને સોડાવાળા ગરમ પાણીથી સાફ કરવો જોઈએ. દાંતિયો તથા કાચ રાખવાની જગાએ એક સ્વચ્છ કકડો લટકાવેલો રાખવો જોઈએ.

કાચ સામે આવીને બહેનો તેમના કપાળમાં કંકુના ચાંલ્લા કરતી હોય છે અગર આંખોમાં મેંશ આંજતી હોય છે. ચાંલ્લા કર્યા પછી કે મેશ આંજ્યા પછી બગડેલી આંગળીઓ લૂછીલૂછીને એમણે કાચની ફ્રેમ તથા આજુ-બાજુની દીવાલને કેટકેટલાય લાલ-કાળા ડાઘાથી રંગી મૂકી હોય છે. પેલો લટકાવેલો કકડો આ આગળીઓ લૂછવામાં ખપ લાગે છે.

હજામત ૦ ૧૧

દાઢીના વાળ વધારવા અને એને સ્વચ્છ તથા વ્યવસ્થિત રાખવા એ સહેલું નથી. એટલે દાઢીના વાળને

સાચવવાની તરખટમાંથી બચવા માણસે દાઢી પણ મૂંડાવવા માંડી.

દાઢી કે મૂછ મૂંડાવવી એ કુદરતની વિરુદ્ધનું કામ છે એનો અનુભવ તો પહેલી વખત દાઢી કે મૂછ મૂંડાવનાર દરેકને થયો જ હોય છે. ધીમે ધીમે માણસ એ મૂંડામણુથી પણ ટેવાઈ જાય છે અને એની ચામડી રીઢી થઈ જાય છે એટલે ઓછી તકલીફ પડે છે.

કવિવર રવીન્દ્રનાથ ઠાકુર દાઢી રાખતા હતા. કાકાસાહેબ કાલેલકર પણ દાઢી રાખે છે. પણ એવા દાઢી વ્યવસ્થિત રાખનારા એ દાઢી સાચવવા માટે પણ ઠીક ઠીક શ્રમ ઉઠાવતા હોય છે. દાઢીની સફાઈ બરાબર ન રખાય તો વાળ નીચે ચામડીનાં અનેક દર્દો થાય છે. એના કરતાં તો મૂંડાવીને સાફ કરેલી દાઢી સારી.

પણ કેટલાય તો દાઢી મૂંડે કે મૂંડાવે છે તે પણ બહુ બેદરકારીભરી રીતે. કોઈના ગાલે કે હોઠે લોહીનો છરકો પડ્યો હોય છે. કોઈની દાઢી મૂંડ્યા પછી પણ વાળના મોટા મોટા ખૂંપરા ફૂટેલા દેખાય છે. કોઈની દાઢી મૂંડ્યા પછી ચેપીલા અસ્ત્રાથી આખી દાઢી ઉપર ફોલ્લા ફોલ્લા થઈ જાય છે. એને અસ્ત્રો ઊઠ્યો કહેવાય છે, અને એ મટાડવા માટે ઇન્જેક્શનો ખાવાં પડે છે.

દાઢી મૂંડવી હોય તો એ પણ વ્યવસ્થિત રીતે મૂંડવી જોઈએ. એનાં સાધનો સ્વચ્છ અને સારાં રાખવાં જોઈએ. મૂંડતા પહેલાં પાણી અને સાબુથી પલાળીને

વાળ બરાબર મુલાયમ બનાવી દેવા જોઈએ, અને જરા પણ તકલીફ વિના વાળ બરાબર સાફ થઈ જાય એ રીતે મૂંડન કરવું જોઈએ. બને ત્યાં સુધી પોતાનો જ અસ્રો પોતે વાપરવો.

કેટલાક લોભ કરીને અઠવાડિયા સુધી દાઢી વધારે છે અને બ્લેડ પણ જૂની, ઘસ્યા વિનાની વાપર્યા કરે છે. એથી દાઢી મૂંડતાં મૂંડનાર અને અસ્રો બન્નેને તકલીફ પડે છે.

દાઢી કરવામાં ઊંટવૈદું કરવા જેવું નથી. જેમ નાહવા-ધોવાનું નિયમિત અને વ્યવસ્થિત કરીએ તો સ્વચ્છ રહેવાય એમ દાઢી પણ નિયમિત અને વ્યવસ્થિત કરીએ તો જ સ્વચ્છ–સુઘડ રહેવાય.

પગના વૈઢ 12

શિયાળામાં કેટલાક લોકોનાં પગનાં તળિયાંમાં ઊંડા વૈઢ પડે છે. એને લીધે એમને ચાલતી વખતે બહુ ત્રાસ થાય છે. કોઈ કોઈ વાર તો એ વૈઢમાંથી લોહી પણ નીકળતું હોય છે. તજાગરમીને લીધે સામાન્ય રીતે હાથપગના વૈઢ ફાટતા હોય છે; ઠંડી, પવન તથા પાણી વૈઢ ફાટવામાં સહાયરૂપ થતાં હોય છે. જે પગમાં ધૂળ કે મેલ ચોંટયો હોય છે, ત્યાં એ વિશેષ ફાટે છે. આના ઉપાય તરીકે, પગ ધોઈને કોકમનું તેલ ગરમ કરીને ફાટમાં પૂરવું એ એની સર્વસામાન્ય દવા ગણાય છે. કોઈ વડની ડાળનું

દૂધ ફાટોમાં ભરીને ફાટેલા પગને સીલ કરી દે છે. એથી તાત્કાલિક રાહત મળે છે. કેમ કે બહારની ઠંડી હવાનો જખમ સાથેનો સ્પર્શ એ રોકી લે છે.

પણ ફાટેલા પગને સારા બનાવવાનો ઉત્તમ ઉપાય તો છે ગરમ પાણીમાં રાત્રે અડધો કલાક સુધી પગને બોળી રાખીને શેક આપવાનો અને ત્યાર બાદ તેલ, દિવેલ કે વેસેલિન ચોપડીને પગે પાટા બાંધીને સૂઈ રહેવાનો. આમ કરવાથી સવારમાં પગે બહુ-આરામ થઈ જાય છે. બે દિવસ આવી સારવાર લેવાથી તો પગને ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે. તેલ, દિવેલ કે વેસેલિનવાળા પગને રજનો સ્પર્શ ન થાય એની ખાસ કાળજી લેવી જરૂરી હોય છે. પગમાં વેઢ ફાટતા હોય એવા લોકો રાત્રે મોજાં પહેરીને સૂવાનો રિવાજ રાખે અને ચંપલને બદલે એડીને તથા આંગળાને ઢાંકી રાખે એવા પગરખા પહેરે તોપણ એને સારી રાહત મળે છે.

કણી ૧૩

આપણા શરીરનો એક ગુણ એવો છે કે, એની ચામડીમાં કે માસમાં કોઈ પણ બહારની ચીજ પેસી ગઈ હોય છે તો શરીર એની સામે બળવો પોકારીને પણ એને બહાર કાઢી નાખે છે.

આપણને તાવ આવતો હોય છે. તે શરીરમાં પેઠી

ગયેલા આવા કોઈ વિધર્મી તત્ત્વ સામેના બળવાનો જ પ્રત્યાઘાત હોય છે

પગમા કાટો વાગ્યો છે એને જો આપણે વેળાસર કાઢી ન નાખીએ, તો કાટાની આજુબાજુ એની સામે ઝૂઝતા ઝૂઝતા કેટલાય રક્તાણુઓ મરી જાય છે એમાથી એ સ્થળે પરુ અને પાક થાય છે છેવટે, પરુરૂપે પેલા રક્તાણુઓના મડદા તથા કાટો શરીરમાથી બહાર નીકળે છે ત્યારે જ શરીરને ચેન પડે છે

કોઈક વખત આવા બહારના પદાર્થની આજુબાજુ લડતા લડતા પેલા રક્તાણુઓ મરી જાય છે પણ કોઈ કારણસર એને પગમાથી બહાર નીકળવાની તક નથી મળતી, ત્યારે કાટાને ફરતી પગમા એક ગડી અગર કણી પડી જાય છે અને જ્યારે જ્યારે પગના એ ભાગ ઉપર દબાણ આવે છે અગર કાકરી આવી જાય છે, ત્યારે અસહ્ય વેદના થાય છે

આવી કણી અગર કપાવીને ખોતરીને કાઢી નાખવામા આવે અગર ઓગાળી નાખવામા આવે, તો જ એ કાયમનુ શલ્ય ટળે છે કેટલાક લોકો આ કણી ઉપર માચી ટોગીનો ચીક મૂકીને પણ એને ઓગાળે છે કેટલીક વખત તો એ કણીને કાઢયા પછી ફરી ફરી પણ એ થતી હોય છે અને દુઃખ દીધા કરતી હોય છે એટલે, કાટો વેળાસર કાઢી નાખવામા કદી આળસ ન કરવી

ચશ્માં ૧૪

માણસ જેવાં રંગનાં ચશ્માં ચઢાવે તેવા રંગની ચીજો એને દેખાય. એનો અર્થ એ થયો કે માણસે જેવું હોય એવું જોવું. કોઈ પણ પ્રકારના ચશ્મા વિના કુદરતી આંખે જોવું. પણ આજકાલ તો બુઢ્ઢા ચશ્મા પહેરે છે, જુવાન ચશ્મા પહેરે છે અને નાનાં છસાત વર્ષના બાળકો પણ ચશ્મા પહેરવા લાગ્યા છે જેમ દિવસો જતા જાય છે એમ ચશ્મા વાપરનાર વધતા જાય છે

દિવસો જતા જાય છે એમ માણસ દાંત બગાડતો જાય છે, એ જ પ્રમાણે દિવસો જતા જાય છે એમ, માણસ આંખ બગાડતો જાય છે અપથ્ય ખોરાક, આંખનો વધુ પડતો અને અયોગ્ય રીતનો ઉપયોગ, આંજી નાખે એવા ટયૂબ લાઈટો તેમ જ મોટરોની બત્તીઓનો પ્રકાશ અને ભભકાદાર દેખાવાનો શોખ . આ બધા છે ચશ્મા આવવાના કારણો. હમણા તો ઉનાળામા ગોગલ્સ ઉપર તડાકો પડે છે

હલકા કાચ વાપરવાથી કે અયોગ્ય નંબરના કાચ વાપરવાથી પણ આંખ બગડે છે વધુ તાપ કે પ્રકાશ ઝીલવાથી પણ આંખ બગડે છે અને અંધારામ, આંખો ખેંચાય એ રીતે વાચવાથી પણ આંખ બગડે છે.

ગમે તેવી દવા નાખવાથી કે સુરમાઓ આંજવાથી પણ આંખ બગડે છે. આંખના ઇલાજ અંગે બેદરકાર

રહેવાથી પણ આંખ બગડે છે. બીજા કોઈની આંખ આવી હોય અને એણે ચડાવેલાં ચશ્માં આપણે ચડાવીએ તો એના પાણીના સ્પર્શથી પણ આપણી આંખ આવે છે.

ચશ્માંના કાચ કે એની ફ્રેમ રોજ સ્વચ્છ ન રાખીએ તોપણ આંખે બગડે છે.

લોભિયા હોય ત્યાં ધુતારા ભૂખે નથી મરતા. કેટલાક લોકો થોડા પૈસામાં ચશ્માં વેચવાવાળા પાસેથી ગમે તે નંબરનાં ચશ્માં ખરીદીને આંખ વધુ બગાડતા હોય છે. પીળું દેખાય છે એટલું સોનું નથી હોતું તેમ ચશ્માં દેખાય છે એ બધાં આપણી આંખને માફક આવે એવાં જ હોય છે એવું પણ નથી હોતું.

આંખને યોગ્ય માવજત, યોગ્ય કસરત, યોગ્ય વપરાશ અને યોગ્ય પોષક તત્ત્વો મળી રહે છે તો આંખ સારી રહે છે. ચશ્માંની જ જરૂર નથી પડતી. જો ચશ્માંની જરૂર પડી હોય તો પછી જરાય લંબાવ્યા સિવાય વેળાસર નંબર કઢાવીને ચશ્માં મેળવી લેવાં એ જ ડહાપણનો માર્ગ કહેવાય.

કબજિયાત ઘણા રોગોની માતા છે. આંખ ઉપર પણ એ અસર કરે છે. ત્રિફળાનું પલાળેલું પાણી પીવાથી કે એના સ્વચ્છ ઠંડા પાણીથી આંખો ધોવાથી પણ ફાયદો રહે છે.

ઘરેણાં

૧૫

માણસને રૂપવાન બનવાનો શોખ હોય છે: સ્વચ્છ, ઘાટીલા અને ભરાવદાર શરીરમાં એક પ્રકારનું રૂપ હોય છે. તેજસ્વી આંખ અને અંગોની ચપળતામાં પણ એક પ્રકારનું રૂપ હોય છે. બાકી તો રૂપ વિષે ભાતભાતના ખ્યાલ હોય છે. કોઈ જગાએ જાડા હોઠ રૂપાળા મનાતા હોય છે તો કોઈ ઠેકાણે પાતળા બીડેલા હોઠ રૂપાળા મનાતા હોય છે. કોઈ ઠેકાણે લાંબા, પાતળા ને કાળા વાળ રૂપાળા ગણાતા હોય છે તો કોઈ ઠેકાણે જાડા અને ગૂચળિયા વાળ રૂપાળા ગણાતા હોય છે.

પણ લગભગ બધે સ્થળે રૂપ વધારવા માટે ઘરેણાં પહેરવાનો રિવાજ પ્રચલિત હોય છે. કોઈ સ્થળે ઘરેણાં પથ્થરનાં પહેરાય છે તો કોઈ સ્થળે ધાતુનાં પહેરાય છે. ક્યાંક ક્યાંક ચાંદીસોનાનાં અને હીરામોતીનાં ઘરેણાં પણ પહેરાતાં હોય છે.

પણ ખરું રૂપ તો માણસના સદ્દગુણ અને સૌજન્યમાં પડેલું હોય છે. શીલ અને સદાચાર એ જ મનુષ્યની સારપનાં પાયાનાં તત્ત્વો છે.

નાક, કાન કે ગળામાં દાગીના પહેરાય છે તેમ હાથ, પગ કે આંગળીઓમાંય દાગીના પહેરાય છે. પણ આવા દાગીના કેટલીક વખત શરીરમાં મેલ વધારે છે. એનાથી

શરીરની સ્વતંત્રતા ખોવાય છે, ચોરી તથા લૂંટનો મનમા ભય પેદા કરે છે કેટલીક વખત બાળકના નાક-કાનની વાળી ગોદડી કે ચાદરમા ભરાવાથી બાળકના નાકકાનમાથી લોહી નીકળે છે અને કેટલીક વખત આવા દાગીના બાળક તેમ જ મોટેરાના મોત નીપજાવે છે

આવા બાહ્ય દેખાવથી પ્રભુ સૌને બચાવો

પેન્સિલ છોલવી ૧૬

માણસ ઘણી વખત પોતાના કામમા એટલો બધો મશગૂલ થઈ જતો હોય છે કે, એ જે કામ કરતો હોય છે એથી બીજુ કઈ નુકસાન થતુ હોય છે એનુ એને ધ્યાન પણ નથી રહેતુ પેન્સિલની અણી કાઢતી વખતે પેન્સિલના છોડા ભલે બહુ ઝીણા હોય, છતા પેન્સિલ જ્યા ત્યા નાખીએ ત્યા કચરો તો પડે જ છે એટલે પેન્સિલના છોડા હાથ રૂમાલમા ઝિલાય એ રીતે પેન્સિલ છોલીને ટોકરે કે જગા પેટીમા જ પધરાવવા એ ડહાપણભર્યુ છે કેટલાકને પેન્સિલ છોલતા જ આવડતુ નથી આથી મોટા મોટા છોડા ઉખાડી પાડે છે અને વારવાર અણી તોડ્યા કરે છે પેન્સિલની અણી કાઢવી એને સુતરી ઉદ્યોગનો પહેલો પાઠ સમજવા જેવો છે

આવી જ ભૂલ હાથપગની આગળીઓના નખ કાપીને ગમે ત્યા ફેકી દેવાની થતી હોય છે ત્યા પણ એવી જ

સાવચેતી લેવા જેવી છે હજામતના વાળ સામાન્ય રીતે વાળંદ લઈ લેતો હોય છે પણ એ એને ગમે ત્યા રસ્તામ ફેંકી દેતો હોય છે એને બદલે એણે એ કચરાપેટીમા ફેંકવા જોઈએ

સ્લેટ, પેન કે પેન્સિલની અણી કાઢવા માટે ઘણી વખત વિદ્યાર્થીઓ સ્લેટપેન કે પેન્સિલ દીવાલ કે ભોય તળિયે ઘસે છે એ પણ સારુ નથી આવુ અણી કાઢવાનુ કામ પણ કશુ બગડે નહિ એવે સ્થળે, પથ્થર કે ઈટના ટુકડા સાથે ઘસીને કરવુ જોઈએ

કયારેક લખતી વખતે પેનમાથી શાહી બરાબર વહેતી નથી ત્યારે કેટલાક એને છ ટકારે છે પણ આજુબાજુમા દીવાલ, ભોયતળિયુ કે શેતરજી બગડે છે, એ એના ધ્યાન બહાર જતુ હોય છે પેનને છ ટકારવી હોય તોપણ એ કશુ બગાડે નહિ એવા સ્થળે છ ટકારવી જોઈએ

પેનમા શાહી ભરતી વખતે વધારે પડતી શાહી ભરાઈ ને એ ઊભરાય નહિ એની સાવચેતી રાખવી જોઈએ શાહી ભર્યા પછી કપડા કે હાથ બગડે નહિ એની પણ કાળજી રાખવી જોઈએ

લખતી વખતે આગળી કે અગૂઠો પેન 'લીક' થવાથી –ગળવાથી–બગડે નહિ, એ પણ જોવુ જોઈએ અગૂઠો કે આગળી બગડયા હોય તો કેટલાક એ પહેરવાના લૂગડા કે માથાના વાળ સાથે લૂછતા હોય છે એને બદલે પાણી ને સાબુ વડે ધોવાથી કે પથ્થર અને મસોતા સાથે ઘસીને

ધોવાથી હાથ વધારે ચોખ્ખો થાય છે. એથી બીજું કશું બગડતું પણ નથી.

આ બધી બાબતો છે તો ઝીણી પણ આવી વિચાર કરવાની ટેવ આપણા વ્યક્તિગત જીવનમાં અને સમાજ-જીવનમાં એક નવો જ ઉજાશ લાવે છે.

ટિકિટ ચોડવી ૧૭

નાના બાળકમાં ભગવાને એક એવી પ્રેરણા મૂકી હોય છે કે, કોઈ પણ ચીજ હાથમાં આવે એટલે એ તરત એને મોઢામાં નાખીને એની પરીક્ષા કરે છે. પછી એ ખાવાની ચીજ હોય કે રમવાનું રમકડું હોય.

જેમ દેડકાનું બચ્ચું મોટું થતું જાય છે એમ એની પૂંછડી ઘસાતી જાય છે અને એ પુખ્ત ઉંમરનું થાય છે ત્યારે એને બિલકુલ પૂંછડી નથી રહેતી; એમ બાળક પણ મોટું થતું જાય છે એમ એની દરેક ચીજને મોઢામાં ઘાલવાની ટેવ છૂટતી જાય છે. માણસ પુખ્ત ઉંમરનો થાય ત્યાર પછી તો એ ટેવ બિલકુલ ચાલી જવી જોઈએ; પણ કેટલાંક ભાઈબહેનોને પરબીડિયું ચોંટાડવાનું હોય છે કે પરબીડિયા પર ટિકિટ ચોંટાડવાની હોય છે, ત્યારે એમની એ જૂની ટેવ કોણ જાણે ક્યાંથી પાછી ફૂટી નીકળે છે કે એ પરબીડિયાના ઢાંકણની કિનાર ઉપર કે ટિકિટના નીચલા પડ ઉપર જીભથી ચાટવા લાગી જાય છે. આ ટેવ પણ દૂર કરવા જેવી છે.

આંગળી ન બગડે એવું ગુંદરિયું અગર વાડકીમાં થોડું પાણી કે પાણી ભરેલી વાદળી રાખી મૂકી હોય છે તો જીભ લગાડીને ટિકિટ ચોડવાની ગંદી ટેવ ઝટપટ છૂટી જાય છે. કેટલાક લોકો પુસ્તકનાં પાન ઝટપટ ફેરવવા માટે અગર રૂપિયાની નોટો ઝટપટ ગણવા માટે આંગળી જીભને અડાડે છે. એને બદલે જરા ધીરજ રાખીને નોટો ગણે અગર તો પાણી ભરેલી વાડકી કે વાદળીનો ઉપયોગ કરે તો એય આ ગંદકીમાંથી બચી જાય.

કુટેવો ૧૮

કેટલાક લોકોને વાતવાતમાં સામા માણસના બટનને કે કપડાને આમળવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને વાતવાતમા ગાળ કાઢવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બીજાને તોછડાઈથી બોલાવવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને નિંદા–કૂથલી કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે.

કોઈને ગમે ત્યા થૂંકવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે.

કોઈને બરાડા પાડીને બોલવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને સામો માણસ ઝટ સાભળે કે સમજે નહિ એ રીતે ઝડપથી અથવા અસ્પષ્ટ બોલવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બોલતા બોલતા મોઢામાથી થૂંક ઉડાડવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને જ્યા ત્યાં આગળાંના ટચાકા ફોડવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બીજા સાથે વાત કરતાં કરતાં બગાસાં ખાવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને વારંવાર આંખના મિચકારા મારવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બેઠા બેઠા પગ હલાવ્યા કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને હાથમાં જે ચીજ આવી હોય તેને તોડવા ફોડવાની કે વાળી મચરડીને બગાડવાની ટેવ હોય છે.

કોઈના હાથમાં પેન્સિલ, ચાક કે કોઈ એવી ચીજ આવે તો જ્યાં ત્યાં લીટા કરવાની કે લખવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને લખતાં લખતાં પેન કે પેન્સિલ મોઢામાં બોળવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને લખતાં લખતાં ફાઉન્ટનપેનને ગમે ત્યાં છંટકારવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને જ્યાં ત્યાં કચરો ફેંકવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ખાવાપીવાનું એઠું છાંડવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ખાતી વખતે બચકારા બોલાવવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને મોટેથી ઓડકાર કે છીંક ખાવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને સામા માણસનો વિચાર કર્યા વિના ગમે ત્યાં બીડીની ધૂણી કાઢવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને હાલતાંચાલતાં ખાવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બીજાનો વિચાર કર્યા વિના અવાજ કરીને ચાલવાની તેમ જ મોટેથી ગાવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને પોતાની મૂછ મોઢામાં નાખીને ચાવવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને નાક–કાનમાં આંગળાં ઘાલવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને નાકમાંના વાળ ખેંચી કાઢવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને કાનમાં સળી કે આંગળી નાખીને હલાવ્યા કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બધા વચ્ચે દાંત ખોતર્યા કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને પાનપટી કે છીંકણીથી બગડેલા હાથ ગમે ત્યાં લૂછવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને નાકની લીંટ ખેંચ્યા કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને લીંટ કાઢયા પછી આંગળીઓ ગમે ત્યાં લૂછવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ધોતિયા કે સાલ્લાના છેડા વતી જે તે લૂછવાની કે ઝાપટવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને જાહેર સભામાં ઊંઘવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને સામા માણસથી ઊલટી દિશામા મોઢું રાખીને વાત કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બીજાના શરીરને સ્પર્શ કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને જ્યાં ત્યાં જાહેરમાં વાછૂટ કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને જ્યાં ત્યાં પેશાબ માટે કે હાજતે બેસી જવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને વગર પૂછ્યે બીજાની ચીજવસ્તુને અડકવાની કે વાપરવા લેવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને વાતમાં અતિશયોક્તિ કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને પાણી ભરી લીધા પછી નળ ઉઘાડો મૂકતા જવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ભજિયાં-ભૂસાં ખાધા પછી કાગળિયાં રખડતાં મૂકવાની ટેવ હોય છે.

જરા ઝીણવટથી માણસ નિરીક્ષણ કરે તો એ પોતાનામાં આવાં બીજાં ઘણાં નાનામોટાં અજાણપણે ચાલતાં અપલક્ષણો જોઈ શકે. ને જરાક જાગ્રત પુરુષાર્થ કરે તો માણસ એ બધાંમાંથી છૂટી પણ શકે.

કપડાં

લૂગડાં ૧

માણસની સૌથી પ્રથમ જરૂરિયાત ભલે અન્નની ગણાતી હોય, પણ આપણાં સામાજિક ખ્યાલોને કારણે માણસ એકાદ દિવસ ભૂખ્યો રહી શકે, પણ કપડાં વિના એ એક ક્ષણ પણ ન ચલાવી શકે એવું બની ગયું છે.

મૂળે તો કપડું માણસની લાજમર્યાદા ઢાંકવા માટે અને એને ટાઢતડકામાંથી બચાવવા માટે આવ્યું, પણ આજે તો એ ત્યાંથી પણ એક ડગલું આગળ વધીને પ્રતિષ્ઠા, દેખાવ અને ફૅશનનું સાધન બન્યું છે. હમણાં હમણાં આ દેખાવ અને ફૅશને એટલું જોર કર્યું છે કે કપડા પહેરવાના મૂળ આશયો, લાજમર્યાદાની સાચવણી અને શરીરસંરક્ષણ પણ એની આગળ ગૌણ બનવા લાગ્યાં છે.

આથી ચારિત્ર્યની રક્ષા અને શરીરસ્વાસ્થ્ય પણ જોખમમાં મુકાવા લાગ્યાં છે. એ બાબત તરફ સૌનું ધ્યાન જવાની જરૂર છે.

આપણા દેશ માટે સુતરાઉ કાપડ એ સર્વોત્તમ કાપડ છે. શિયાળા માટે આપણે થોડાં ઊનનાં કપડાં ભલે ખરીદીએ, પણ ગરમીમાં હવા આવવા-જવા માટે કે પરસેવાને ચૂસવા મટે સુતરાઉ કાપડ જેવું બીજું કોઈ કાપડ નથી. આજે તો કાચનાં, રબરનાં, પ્લાસ્ટિકનાં, નાઈલોનનાં, એવાં ભાતભાતનાં રૂપાળાં, રંગીન અને ઝીણાંજાડાં કપડાં નીકળવા લાગ્યાં છે. શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે એમાંનાં કેટલાંક સારાં નથી. કારણ એ પરસેવાને ચૂસી શકતાં નથી અને તેથી શરીર ગંદું બની જાય છે. કેટલાંક કપડાં તો ઝાળ અડી જતાં ઝટ સળગી ઊઠે એવાં પણ હોય છે. સળગ્યા પછી એને શરીર ઉપરથી ઉતારવું પણ મુશ્કેલ બની જાય છે. એ પોતેય બળે છે ને ચામડીનેય બાળે છે, પણ એનાં રંગરૂપ તથા ધોવાની સગવડ જોઈને લોકો એમાં લોભાય છે. આપણી લાજમર્યાદાનો એવાં કપડાં પહેરવાથી લોપ થાય છે, એ પણ ભૂલી જવાતું હોય છે. લાંબા વખત સુધી આવું ચાલ્યા કરે તો એની માઠી અસરો આપણા સમાજજીવન ઉપર પડ્યા વિના ન રહે.

કપડાં પહેરવામાં પણ આંધળું અનુકરણ નહિ પણ વિચારપૂર્વકની પસંદગી કરવામાં આવે તો જ વ્યક્તિ તેમ જ સમાજજીવનનું સ્વાસ્થ્ય સચવાય. મહાત્મા ગાંધીએ જાતે કાંતેલા સૂતરની ખાદી પહેરવાની આપણા દેશવાસીઓને ભલામણ કરી છે તેની પાછળ આપણા ચારિત્ર્યની, ગામડાના ઉદ્યોગોની અને બંધુભાવના રક્ષણની દૃષ્ટિ પહેલી છે; તે આજે આપણે વિશેષ રૂપે સમજવા જેવી છે.

સિલાઈ ૨

આપણામા એક કહેવત છે કે, "સોના કરતા ઘડામણુ મોઘું." એ કહેવત આજકાલ કપડાને વિશેષ પ્રમાણમા લાગુ પડવા લાગી છે.

કાપડની કિંમત કરતા આજકાલ સિલાઈની કિંમત વધુ આપવી પડે છે અને કપડું જૂનું થાય એ પહેલા તો સિલાઈની ફેશન નવી નીકળી હોય છે

સિલાઈ પણ મૂળે તો સગવડ માટે જ નીકળી હતી લૂગડું ઓઢીને કામ કરવું કે દોડવું મુશ્કેલ જણાયું એટલે માણસે શરીરે વળગી રહે એવું કપડું સીવ્યું. એમાથી બાયો આવી, કૉલર આવ્યો, કન આવી, બટન આવ્યા અને બીજી અનેક સગવડો ઊભી થઈ. માનવસ સ્કૃતિના વિકાસનું સિલાઈ પણ એક લક્ષણ છે.

પણ આ સિલાઈ સાથે સગવડ ઉપરાત પ્રતિષ્ઠા, દેખાવ અને ફેશન ભળ્યા એટલે એણે એવા એવા સ્વરૂપો ધારણ કરવા માડ્યા કે કેટલીક વખત શરીરસંરક્ષણ તથા સગવડનો મૂળ હેતુ જ માર્યો જવા લાગ્યો

નાના બાળકના ફ્રૉકને પાછળ બટન ચોડી આપીને ફ્રૉકનો આગળનો દેખાવ વધારી આપ્યો હશે, પણ બાળકની બટન ખોલવા બીડવાની સ્વતંત્રતા છીનવાઈ ગઈ એ જ પ્રમાણે બાયો લાબી થવા લાગી, ટૂંકી થવા લાગી, ખુલ્લી થવા લાગી, ચુસ્ત થવા લાગી કોઈ વાર શરીરને ઢાકવા

લાગી તેા કેાઈવાર શરીરને ખુલ્લું કરવા લાગી.

કપડાં જેમ માણસની લાજમર્યાદા ઢાંકતાં હેાય છે તેમ શરીરનું સંરક્ષણ પણ કરતાં હેાય છે. પણ ફેશનેા તેા એવી પણ નીકળવા લાગી કે શરીરસંરક્ષણ અને લાજ-મર્યાદા બન્ને લેાપાય. જે અવયવેા ઢાંકવા માટે કપડાં પહેર્યાં હેાય એ જ અવયવેા વધુ નજરે ચઢે એવી એવી ફેશનેા નીકળી છે. સિનેમાસૃષ્ટિએ એવી ફેશનેામાં ઉમેરેા કરીને આ દિશામાં વધુ વેગ આપ્યેા છે. આવું જ ચાલુ રહે તેા સંભવ છે કે, આપણી શિષ્ટતા અને સંસ્કારિતાનું ધેારણ પણ બદલાઈ જાય અને વ્યક્તિ તેમ જ સમાજના તનના ને મનના આરેાગ્યને પણ નુકસાન થાય.

ધેાલાઈ ૩

દિવસેા જતા જાય છે એમ કપડાંની વપરાશ વધતી જાય છે. બે જોડ રાખનારા ચાર જોડ રાખવા લાગ્યા છે અને ચાર જોડ રાખવાવાળા બાર જોડ રાખવા લાગ્યા છે. કાપડની જાતેા અને સિલાઈની ફેશનેા પણ એટલી વધવા લાગી છે કે, બે મહિનામા તેા કાપડની જાત અને ફેશનો જૂનાપુરાણા થઈ જાય છે. આથી કાપડિયાની દુકાનેાની ઘરાકી મેાડી રાત સુધી ચાલુ રહે છે.

વળી દિવસમાં દસ વખત કપડા બદલવાની પણ એક નવી ફેશન વધવા લાગી છે. ઇસ્ત્રી વિનાનાં કપડા તેા પહેરાય જ નહિ, એવેા પણ ચાલ શરૂ થઈ ગયેા છે.

પણ જેટલાં વાપરવાનાં કપડાં વધારે એટલાં ધોવાનાં પણ વધારે. આથી ધોબીનાં અને દરજીનાં બજાર પણ ગરમ થઈ રહ્યાં છે.

જેમ નોકર મારફત નહિ પણ જાતે વાસણ માંજનાર નકામાં વાસણો ખરડતો નથી, એમ જાતે ધોયેલાં કપડાં પહેરવાનો આગ્રહ રાખનાર ધોવાનાં કપડાંનો બહુ મોટો ઢગલો બનાવતો નથી. આપોઆપ એની કપડાં બાબતની મર્યાદા સચવાઈ જાય છે.

કચરો પાડીને વાળવું એના કરતાં કચરો ન પાડવો એ સ્વચ્છતા સાચવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. એ જ પ્રમાણે કપડાં મેલાં કરીને ધોવાં એના કરતાં એ મેલાં જ ઓછાં થાય એ રીતે વાપરવાં એમાં વિશેષ કળા છે. કપડાં ધોવા કાઢ્યાં છે. હવે ખૂટ્યા ઉપર બાર માસની જેમ એ વધુ મેલાં થાય તો શું વાંધો, એમ માનીને કેટલાક એને કચરામાં રગદોળાતાં જ રાખે છે, અગર તો બારી-બારણાં ઝાપટવા માટે વાપરી લે છે. પણ આમાં અવિચાર રહેલો છે. ધોવા કાઢવાનાં કપડાં રાખવા માટે એકાદ ખાલી ખોખું અગર પીપ નિયત કર્યું હોય છે તો વિશાળ કુટુંબમાં વધારે સરળ પડે છે. કપડાં ધોવાની પણ એક કળા છે. કેટલાક લોકો કપડાં ધોવા માટે પથ્થર ઉપર કપડાંના એવા ફટાકા બોલાવતા હોય છે કે અવાજ મોટો થાય પણ ધોવાય ઓછું, અને કપડું ફાટીને એના ફચરકા ઊડી જાય. કેટલાક લોકો કપડા ઉપર એવાં ધોકરણાં ટીપતા

હોય છે કે, પથ્થર અને ધોકરણા વચ્ચે એકાદ બટન કે કાંકરી આવી જાય, અગર તો કિનારી ઉપર ધોકરણાનો ઘા પડી જાય, તો વચ્ચેના કાપડમાં કાણાં જ કાણાં થઈ જાય. કેટલાક લોકો કપડાં ધોવામાં સાબુ ખૂબ ઘસે છે પણ કપડું જોઈએ તેવું સ્વચ્છ નથી થતું. જો ઉકાળેલા પાણીમાં જરૂરી સાબુની ભૂકી ઓગાળીને કપડું એમાં થોડો વખત પલાળીને મૂકવામાં આવે તો ઓછી મહેનતે થોડુંક મચમચાવતાં જ કપડામાંથી બધો મેલ નીકળી જાય છે અને કપડું સ્વચ્છ બની જાય છે.

આજકાલ સાબુની બિનજરૂરી વપરાશ ખૂબ વધી ગઈ છે. બેઠાડુ લોકોનાં કપડાં સામાન્ય રીતે ઊજળાં જ રહેતાં હોય છે. વારંવાર એને સાબુના પાણીમાં બાફવાની પણ જરૂર નથી રહેતી. જે જગાએ મેલો ડાઘ પડ્યો હોય કે પરસેવો લાગ્યો હોય એવા ભાગમાં સાબુ લગાવીને મચમચાવી નાખવાથી ડાઘ જતો રહે છે અને સાબુની બચત થાય છે. એ જ પ્રમાણે કપડાંને સાબુના પાણીમાં નાખતા પહેલાં સાદા પાણીમાં નિખારી કાઢવાથી ઉપર-ઉપરનો ઘણોખરો મેલ એ પાણીમાં જ નીકળી જાય છે. આમ કરવાથી કપડું ઓછા સાબુમાં વધુ સ્વચ્છ અને સુંદર થતું હોય છે.

હમણાં હમણાં તો કપડાને સ્વચ્છ બનાવવાને બદલે ટીનોપોલ અગર ગળીની મદદથી એને ધોળો કે ભૂરો રંગ આપવાની પ્રથા ચાલુ થઈ છે. આથી એ બન્નેની વપરાશ

પણ જેટલાં વાપરવાનાં કપડાં વધારે એટલાં ધોવાનાં પણ વધારે. આથી ધોબીનાં અને દરજીનાં બજાર પણ ગરમ થઈ રહ્યાં છે.

જેમ નોકર મારફત નહિ પણ જાતે વાસણ માંજનાર નકામાં વાસણો ખરડતો નથી, એમ જાતે ધોયેલાં કપડાં પહેરવાનો આગ્રહ રાખનાર ધોવાનાં કપડાંનો બહુ મોટો ઢગલો બનાવતો નથી. આપોઆપ એની કપડાં બાબતની મર્યાદા સચવાઈ જાય છે.

કચરો પાડીને વાળવું એના કરતાં કચરો ન પાડવો એ સ્વચ્છતા સાચવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. એ જ પ્રમાણે કપડાં મેલાં કરીને ધોવાં એના કરતાં એ મેલાં જ ઓછાં થાય એ રીતે વાપરવાં એમાં વિશેષ કળા છે. કપડાં ધોવા કાઢ્યાં છે. હવે બૂડયા ઉપર બાર માસની જેમ એ વધુ મેલાં થાય તો શું વાંધો, એમ માનીને કેટલાક એને કચરામાં રગદોળાતાં જ રાખે છે, અગર તો બારી-બારણાં ઝાપટવા માટે વાપરી લે છે. પણ આમાં અવિચાર રહેલો છે. ધોવા કાઢવાનાં કપડાં રાખવા માટે એકાદ ખાલી ખોખું અગર પીપ નિયત કર્યું હોય છે તો વિશાળ કુટુંબમાં વધારે સરળ પડે છે. કપડાં ધોવાની પણ એક કળા છે. કેટલાંક લોકો કપડાં ધોવા માટે પથ્થર ઉપર કપડાંના એવા ફટાકા બોલાવતા હોય છે કે અવાજ મોટો થાય પણ ધોવાય ઓછું, અને કપડું ફાટીને એના ફચરકા ઊડી જાય. કેટલાક લોકો કપડા ઉપર એવાં ધોકરણાં ટીપતા

હોય છે કે, પથ્થર અને ધોકરણા વચ્ચે એકાદ બટન કે કાંકરી આવી જાય, અગર તો કિનારી ઉપર ધોકરણાનો ઘા પડી જાય, તો વચ્ચેના કાપડમાં કાણાં જ કાણાં થઇ જાય. કેટલાક લોકો કપડાં ધોવામાં સાબુ ખૂબ ઘસે છે પણ કપડું જોઈએ તેવું સ્વચ્છ નથી થતું. જો ઉકાળેલા પાણીમાં જરૂરી સાબુની ભૂકી ઓગાળીને કપડું એમાં થોડો વખત પલાળીને મૂકવામાં આવે તો ઓછી મહેનતે થોડુંક મચ-મચાવતાં જ કપડામાંથી બધો મેલ નીકળી જાય છે અને કપડું સ્વચ્છ બની જાય છે.

આજકાલ સાબુની બિનજરૂરી વપરાશ ખૂબ વધી ગઈ છે. બેઠાડુ લોકોનાં કપડાં સામાન્ય રીતે ઊજળાં જ રહેતાં હોય છે. વારંવાર એને સાબુના પાણીમાં બાફવાની પણ જરૂર નથી રહેતી. જે જગાએ મેલો ડાઘ પડ્યો હોય કે પરસેવો લાગ્યો હોય એવા ભાગમાં સાબુ લગાવીને મચમચાવી નાખવાથી ડાઘ જતો રહે છે અને સાબુની બચત થાય છે. એ જ પ્રમાણે કપડાંને સાબુના પાણીમાં નાખતા પહેલાં સાદા પાણીમાં નિખારી કાઢવાથી ઉપર-ઉપરનો ઘણોખરો મેલ એ પાણીમાં જ નીકળી જાય છે. આમ કરવાથી કપડું ઓછા સાબુમાં વધુ સ્વચ્છ અને સુંદર થતું હોય છે.

હમણાં હમણાં તો કપડાને સ્વચ્છ બનાવવાને બદલે ટીનોપોલ અગર ગળીની મદદથી એને ધોળો કે ભૂરો રંગ આપવાની પ્રથા ચાલુ થઈ છે. આથી એ બન્નેની વપરાશ

પણ વધતી ચાલી છે ટીનોપોલ થોડો વધારે વપરાય અગર કપડું વધારે વખત એના દ્રાવણમા પડ્યું રહે તો તે નબળું પડી જાય છે આમ આપણે રંગ અને રૂપમા પડીને કાપડનું પોત ખોઈએ છીએ અને ખર્ચ વધારીએ છીએ. એટલે એની વપરાશમા પણ વિવેક વાપરવા જેવો છે

કેટલાક લોકો સાબુ કે સોડાથી કપડા ધુએ છે, એમ કપડા માટી કે ખારાથી પણ ધોઈ શકાય છે. ધોતી વખતે એમાથી માટી, ખારો કે સાબુસોડાનો બધો પટ નીકળી જાય એ રીતે અને એટલા પાણીમા એને નિખારતા નથી એથી પણ કપડાની મજબૂતી ઘટે છે કેટલાક ગરીબ લોકો કપડા ઝટ ફાટી જશે, એ બીકે એને ધોતા નથી પણ એ કપડા તો પરસેવાથી વહેલા કહોવાઈ જાય છે

કપડા ધોયા પછી એ ફાટે નહિ એ રીતે એને નિચોવવાની, એમા રહી ગયેલુ પાણી તથા ગડીઓ દૂર થાય એ રીતે એને ઝાટકવાની, કપડા ઉપર ડાઘ ન પડે અને ઝટ સુકાઈ જાય એવા સ્થળે એને વ્યવસ્થિત રીતે સૂકવવાની પણ એક કળા હોય છે

કપડા ધોયા પછી જે વાસણમા કપડું તારવ્યું હોય તથા જે લોટો વાપર્યો હોય એને અંદર-બહાર માજીને સાફ કર્યા પછી એને ઠેકાણે મૂકવો એ પણ કપડા ધોલાઈનું જ એક અં માની લે [illegible]

કપડા સૂકવવાં ૪

મેલા કપડા ધેાવાનુ કામ જેટલુ મહત્ત્વનું છે, એટલુ જ મહત્ત્વનુ કામ એ સૂકવવાનુ છે ધીરે રહીને ઝાટકીને, કપડાની એકેએક ગડી નીકળી ગયા પછી, એ જરાય મેલા ન થાય એ રીતે સૂકવવા જોઈએ કપડુ સૂર્યના તાપમા અગર પવનમા સૂકવવામા આવે તેા એ જલદી સુકાઈ જાય છે સૂર્યકિરણથી કપડાની સફાઈ પણ વધે છે

ઘણા ઘરેામા ધેાયેલા કપડા સૂકવવાની કોઈ વ્યવસ્થા નથી હેાતી, આથી ખૂટી ઉપર કે વાસ–વળી ઉપર સૂકવવામા આવે છે સામાન્ય ધૂળના ડાઘા પડે તેા તેા બીજી વખત ધેાવાથી એ દૂર થાય છે, પણ વાસ–વળીના કે એવી દેારીના ડાઘ અગર જૂની ગદી દેારી કે કટાયેલા તારના કાટના ડાઘ તેા કપડુ ફાટે ત્યા સુધી નીકળતા નથી

કપડા સૂકવવા માટે કાથીની બેવડી જાડી દેારી તગ રહે એવી રીતે બાધવી જોઈએ, જેથી એના આમળમા કપડુ પકડાઈ રહે ઉનાળાના દિવસેામા એ દેારી ખુલ્લામા હેાય તેા સારી, પણ ચેામાસામા તેા એને પરસાળમા કે એારડામા બાધવી જોઈએ પરસાળમા એ એવી રીતે બાધવી જોઈએ કે, કપડા સાથે માણસનુ માથુ ન અથડાય ધૂળ ઊડતી હેાય કે ધૂણી થતી હેાય એવે સ્થળે કપડા નહિ સૂકવવાનુ પણ ધ્યાનમા રાખવુ જોઈએ નહી તેા એનો પટ લાગવાથી કપડા ઝાખા પડી જાય છે

દોરીને બદલે 'ગેલ્વેનાઇઝ્ડ' જાડો તંગ તાર હોય તોપણ ચાલે. આવા તારમાં ક્યાંક સાંધો હોય અગર એનો એકાદ છેડો કપડામાં ભરાઈને ફાટે એવો કે કાટ થાય એવો તો એ ન જ હોવો જોઈએ.

કપડાં ઊડી ન જાય એ માટે કપડાંને તાર સાથે વળગેલાં રાખવાની લાકડાની ચાંપો પણ રાખવી જોઈએ. કપડાં બહુ લાંબા સમય સુધી તાપમાં તપ્યા કરે તો કપડાંનો કસ ઘટે અને કાપડ રંગીન હોય તો એના રંગમાં પણ કંઈક ફરક પડે છે. એટલે, એ સુકાયા પછી તરત વાળી લેવાં એ હિતાવહ છે.

કપડાં વેળાસર વાળી લેવાં જોઈએ, પણ એ વાળતી વખતે એનો ગોટો વાળીને ખાટલામાં કે ખુરસી ઉપર મૂકવો નહિ. કારણ એના ઉપર કોઈ બેસે તો ધોયેલાં કપડાં આંખને જરાય ગમે નહિ એવાં થઈ જાય છે.

કપડાં લીધા પછી તરત જ એને વ્યવસ્થિત ગડી કરીને નિશ્ચિત સ્થળે મૂકી દેવાં જોઈએ. ઘણા લોકોનાં કપડાં સાથે ધોયાં હોય છે ત્યારે એમાંથી સફેદ ધોતિયાં કે એવાં કેટલાંક કપડાં શોધી કાઢવાનું કામ બહુ મુશ્કેલ બની જાય છે. જો કપડાંના એક ખૂણે ઝીણા પણ સુવાચ્ય અક્ષરથી ભૂંસાય નહિ એવું ટૂંકું નામ કે નિશાન લખેલું હોય છે તો કપડાંની અદલાબદલી થઈ જતી નથી.

જેમ ધોયેલાં કપડાંને ગડી વાળીને ગોઠવવાનું એક સ્થાન હોય છે, એમ ધોવાનાં કપડાં નાખવાની પણ એકાદ કોઠી કે પેટી રાખી હોય છે તો સરળતા પડે છે અને

સુઘડતા પણ દેખાય છે.

જેમ કપડું ધોવા નાખતા પહેલાં એના ગજવામાં કાંઈ રહી ન જાય એ જોઈ લેવાની જરૂર છે, એમ ધોયેલા કપડાને વાળતા પહેલાં એનાં બટન તૂટ્યાં હોય કે ક્યાંય ફાટ્યું હોય તો એની મરામત કરી લેવાની પણ એટલી જ જરૂર હોય છે.

કપડાંની વ્યવસ્થા ૫

એક ઘરમાં બધાં બાળકો માટે ત્રણ ત્રણ જોડી કપડાં સિવડાવ્યાં હતાં. મહેમાન આવ્યા ત્યારે બાળક મેલાં લૂગડાં પહેરીને શેરીની ધૂળમાં રમતું હતું. બાપે સૂચના કરી કે, આ છોકરાનાં લૂગડાં બદલી નાખીએ તો સારું, પણ એને પહેરવાનાં બીજાં ડગલાં ગોદડાં વચ્ચે કે બીજા ગાભામાં એવાં અટવાઈ ગયાં હતાં કે, માતાને બીજું ડગલું ન જડ્યું તે ન જડ્યું.

બીજા ઘરમાં ગયો. એ ઘર સાધારણ સ્થિતિનું હતું અને બાળકને બે જોડ ઉપરાંત કપડાં જ નહોતાં. બાળકે પહેરેલાં કપડાં તો સ્વચ્છ અને સુઘડ હતાં જ, પણ ઘરના ઘોડા ઉપર બાનાં, બાપુનાં, બહેનનાં, ભાઈનાં : બધાંનાં કપડાં ધોઈને વ્યવસ્થિત ગડી વાળીને અલગ અલગ નિશ્ચિત સ્થળે ગોઠવ્યાં હતાં. અડધી રાતે હાથ લંબાવે તોપણ જેનું જોઈતું હોય તેનું કપડું મળી જાય.

એ ઘરનો રિવાજ જ એવો હતો કે ટોપી તો ટોપીને સ્થાને, ચોપડી તો ચોપડીને સ્થાને, જોડા તો

જોડાને સ્થાને, છત્રી તો છત્રીને સ્થાને. ઘરમાં ચીજવસ્તુઓ તો હતી, પણ બધી એવી વ્યવસ્થિત અને સુઘડ રીતે ગોઠવાયેલી હતી કે, ઘરમાં પૂરતી મોકળાશ પણ જણાતી. અને સ્વચ્છતા તેમ જ સુંદરતા પણ જણાતી હતી.

સ્થિતિસંપન્ન ઘરોમાં તો કપડાં રાખવા માટે માણસ દીઠ અલગ અલગ કબાટ હોય છે, પણ સાધારણ સ્થિતિનાં ઘરોમાંય ઘોડા, અભરાઈ, પેટી, વળગણી કે ખૂંટી તો હોય જ ને ! કપડાં કે ચીજવસ્તુઓ વધારે હોય એને એની વ્યવસ્થા માટે સગવડ સાધનો પણ વધારે જોઈએ. પણ સ્વચ્છતા કે વ્યવસ્થાનો આધાર કાંઈ વધારે કે થોડાં કપડાં ઉપર કે ભણેલા કે અભણ ઉપર નથી હોતો; એ તો વ્યવસ્થા કે સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિ મળી હોય છે તેના ઉપર અવલંબે છે.

ઘણા ભણેલાગણેલાની ટોપીઓ ઉપર પણ પરસેવા અને મેલના પટ્ટા કાયમ દેખાતા હોય છે. ઘણા ભણેલા-ગણેલા અઠવાડિયે પણ એમનું પરસેવાથી મેલુંદાટ થઈ ગયેલું અંદરનું કપડું બદલતા નથી હોતા; એ જ પ્રમાણે કેટલાક અભણ લોકો નવું પહેરેલું કપડું ફાટે ત્યારે જ એને શરીર પરથી ઉતારે છે, એવુંય જોવા મળે છે. પણ જેને દૃષ્ટિ મળી ગઈ છે, એ ભણેલો હોય કે અભણ, એનાં કપડાં તથા બીજી બધી ચીજવસ્તુઓ સ્વચ્છ અને સુઘડ જ જોવા મળશે. વળી તૈયાર માલની યોગ્ય સાચવણી અને કરકસરથી રાષ્ટ્રના ધનની પણ બહુ મોટી [illegible] છે.

કેમ કે, કાચા માલમાંથી પાકો કરવા જતાં થયેલી અનેક ક્રિયાપ્રક્રિયા પાછળ થયેલા ખર્ચની પણ બચત થાય છે. કરકસર એ ખાનદાની છે.

ચાદર ૬

એક જમાનો એવો હતો કે લોકોને ચાદરનો ખ્યાલ જ ન હતો. ગોદડું કે ગાદલું એમ ને એમ પાથરે ને એમ ને એમ ઓઢે. આજે પણ આપણે ગામડાંમાં જઈએ છીએ ત્યારે ખાટલા ઉપર નવુંનકોર ગોદડું પાથરી આપે છે, પણ એના ઉપર ચાદર પાથરતા નથી.

અનુભવે માણસને સમજાયું કે ગોદડાંગાદલાં વહેલાં-મોડાં મેલાં તો થવાનાં જ, એને કાંઈ સહેલાઈથી ધોઈ નહિ શકાય. એમાંથી જડી ચાદર. એથી ગોદડાંગાદલાં બગડતાં પણ મટ્યાં અને ખસખૂજલી થઈ હોય કે દાદરદરાજ થઈ હોય એવા લોકોનાં વાપરેલાં ગોદડાંગાદલાંના સ્પર્શથી ચેપ ફેલાતો હોય છે એ પણ અટક્યો.

હવે ચાદરની વપરાશ તો સર્વસામાન્ય થવા લાગી છે, પણ એ ચાદર પણ બેત્રણ દિવસે ધોવા કાઢી નાખવી જોઈએ; અને એકની વાપરેલી ચાદર ધોયા વિના બીજા માટે વપરાય નહિ, એ ખ્યાલ હજુ રૂઢ થયો નથી એ તરફ પણ પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચવા જેવું છે.

ગોદડાંગાદલાં પર પાથરેલી ચાદર ઉપર પગ મૂકીને

ચલાય નહિ કે એને ગમે તેમ વપરાય નહિ, એ બાબતનો સ-સ્કાર પણ બાળકો નાના હોય ત્યારથી જ પાડવા જેવો છે

ટોપી ૭

અમે નાના હતા ત્યારે છોકરાઓ માથે પાઘડી બાધતા પછી આવી ટોપી અને હવે તો લગભગ બધા ઉઘાડા માથાવાળા થઈ ગયા છે

ખેતી કરનારા કે જગલમા રહેનારાઓ માટે પાઘડી પણ એક વખત ઉપયોગી હતી માથા ઉપર તરવાર કે લઠીનો ઘા આવે તો પાઘડી જ માથાનુ રક્ષણ કરતી ખેતરમાથી ગાસડી કે લાકડાનો ભારો ઊચકી લાવતી વખતે એ પાઘડી જ ઓઘ્ને હગવો કરતી કૂવામાથી અડીઓપટીએ પાણી ખેચવામા એ પાઘડી ખપ લાગતી છોકરા માટે બોર, પોંક કે શાકભાજી બાધી લાવવામા પણ એ પાઘડીનો છેડો જ વપરાતો ટાઢ કે તાપ ખાળવામા પણ એનો ઉપયોગ ઓછો નહોતો

પણ ધીમે ધીમે કામકાજ અને પરિસ્થિતિ બદલાતા ગયા એમ પાઘડી પણ દેખાવની બની ગઈ ધીમે ધીમે એ ખબર ન પડે એમ અદશ્ય થવા લાગી અને તેની જગા ટોપીએ લીધી ક્યાક ક્યાક હેટે દેખા દીધી પણ એ હેટ કે ટોપી દેખાવ માટે જ આવી હતી છતા એ

થોડાં ટાઢતાપ ખાળતી હતી. હવે તો ટોપી ને હૅટ અદૃશ્ય થવા લાગ્યાં છે. દેખાવ માટે માથામાં તેલ ઘલાય છે અને ભાતભાતના વાળ ઓળાય છે. પણ ટાઢતાપ ખાળવાનું તો ગયું જ. રેલવેના ડબ્બાની બેઠક પાછળ કે ઘરની દીવાલને અડીને ખુરશી પડી હોય છે ત્યાં દીવાલ પર તેલના ડાઘ હવે દેખાવા લાગ્યા છે. એના ઉપાય પણ આપણે શોધવા પડશે.

આજકાલ વરસતા વરસાદમાં કપડાં પલાળીને જઈએ પણ હાથમાં છત્રી ન પકડીએ, એમ કૉલેજિયનો માને છે. છત્રી હાથમાં રાખવી એ એમની શાનની ખિલાફ ગણાય છે. શા માટે ? એ તો ભગવાન જાણે. એ રીને માથું ફાડી નાખે એવા તાપમાં કે સુસવાટા બોલાવતી ઠંડીમાં ખુલ્લા માથે ફરતા લોકોને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને એમ થાય છે કે, માણસને આ ફૅશનના ખ્યાલો ક્યાં ક્યાં લઈ જશે ?

હવે ટોપી બહુ ઓછા પહેરતા હોય છે, પણ મોટે ભાગે એ પહેરનારા સ્વચ્છ ટોપી પહેરવા લાગ્યા છે. ગમે તેમ વળી ગયેલી મેલીઘેલી કે તેલના પટ્ટાવાળી ટોપી તો હવે કોઈ રડ્યાખડ્યાને માથે જ દેખા દે છે.

પણ વહેલામોડા એક દિવસ આપણે આ માથાના સંરક્ષણનો ઉપાય યોજવો જ પડશે.

સખત તાપમાં કામ કરવાવાળાઓએ ખર્ચાળ પાઘડી છોડી તો ભલે છોડી, પણ માથે હજૂરિયો બાંધવો જોઈએ

બટન



પહેલાં તો માણસ લૂગડું ઓઢતો કે બાંધતો. પછી આવ્યું સીવેલું કપડું. એને બંધ કરવા માટે આવી કસ, અને હવે તો કસોને બદલે ભાતભાતના બટનો નીકળવા લાગ્યાં છે.

આની પાછળ હવે શોભા અને દેખાવની દૃષ્ટિ વધવા લાગી છે. પણ મુખ્યત્વે તો કપડાની સગવડા વધારવા માટે આ બટનની શોધ થઈ છે.

નિશાળમાં જાઉં છું ત્યારે મને ઘણી વાર જોવા મળે છે કે, માબાપ એમના બાળકને દોઢ બે રૂપિયાનું નવું-નકોર ડગલું સિવડાવી આપતા હોય છે, પણ પૈસાના ત્રણ મળે એવા સોઘા બટન ચોડાવવાનું ભૂલી જાય છે.

ગાજ કર્યા વિના કે બટન ચોડયા વિના સિલાઈના પૈસા લઈ લઈને અધૂરા ડગલાને આપી દેનાર દરજીને દરજી કહેવો કે બીજું કાંઈક, એ પણ સમજ પડતી નથી.

શિયાળાની ઠંડીમા બટન વિના ઉઘાડી છાતીએ ડગલું પહેરીને થથરતા બાળકોને જોઈએ છીએ ત્યારે એમ થાય છે કે, આમા દોષ કોનો ? બાળકના વાલીનો કે પેલા દરજીનો ? કોઈનો દોષ કાઢયા વિના હું તો શિક્ષકનું જ ધ્યાન ખેંચું છું કે, કાં તો તમે તમારી આ ફરિયાદ વાલી પાસે પહોચાડી બાળકને માટે બટનવાળું ડગલું કરાવી

આપો કાં તો તમારી શાળામાં ઉપલા ધોરણનાં બાળકોને ગાજબટન બનાવવાનું શીખવીને આવાં નાનાં બાળકોની ભીડ ભાગો.

છતે બટને બટન ન ખીડવાની કુટેવ સુધારવામાં પણ શિક્ષકનો આગ્રહ ખૂબ ખપ લાગે છે.

કેટલાંક માબાપ એમના મનની માની લીધેલી ફૅશન ખાતર બાળકના ફરાકનાં બટન પાછળ કરાવે છે, અને બાળકને પરાધીન બનાવી મૂકે છે. કેટલાક માબાપ કે દરજી બબ્બે ગાજ ભેરવવાનાં છૂટાં બટનની શોભા કરે છે; પણ એથી નાનું બાળક બિચારું થોડા વખતમાં એક પણ બટન વિનાનું ડગલું પહેરીને ખુલ્લી છાતીએ ફરતું થઈ જાય છે. કેમ કે છૂટા બટનને એ ગમે ત્યાં ખોઈ નાખે છે.

એ જ પ્રમાણે ડગલાને ઘણાં બટન ચોડવાની એક નવી ફૅશન પણ નીકળી છે. એ બધાં બટન ખીડવામાં આવે તો માણસનું શરીર જકડાઈ જ જાય. એની સામેના બળવારૂપે જ મને લાગે છે કે, કેટલાક બટનવિરોધીઓએ છતે બટને બટન ન ખીડવાની પ્રથા ચાલુ કરી છે!

અગર તો હૅટ જેવી છાજલીવાળી ટોપી શોધી કાઢવી પડશે, જેથી આંખને રક્ષણ મળે, માથાને રક્ષણ મળે, અને એ ટોપી ઉપર કાંઈક ઊંચકવું હોય તો ઊંચકી પણ શકાય અને એ મેલી થઈ જાય ત્યારે એને સહેલાઈથી ધોઈ પણ શકાય.

ગાંધીટોપી રાષ્ટ્રીય ભાવના કરકસર અને સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિ લઈને જન્મી છે. સામાન્ય જન માટે માથું ઢાંકવા માટે આજે પણ એ ઉત્તમ સાધન છે.

પણ માથું ઉઘાડું જ રાખવાનો શોખ થઈ ગયો હોય તો પછી ખોચી સુધીના વાળ વધારવાનો શોખ પણ કેળવવો રહ્યો. તો જ આ ગરમ દેશમાં માથાનું સંરક્ષણ થાય

બદન

પહેલાં તો માણસ એક જ ડગલું પહેરતો. એમાંથી એક ઉપર બીજું અને બીજા ઉપર ત્રીજું, એમ ડગલાં વધતા જ ગયાં. અંદર બદન કે ગંજીફરાક, એના ઉપર શર્ટ, એના ઉપર જાકીટ અને એના ઉપર કોટ; કેટલાકને બાકી રહી જતું હતું તે શિયાળામાં એના ઉપર પાછો ઓવરકોટ ચડાવવા લાગ્યા.

કપડાં આવ્યાં હતાં ઠંડી–ગરમી ખાળવા સારુ, પણ એમાં અન્ય આશયો ભળ્યા : દેખાડો કરવો અને મોટાઈ બતાવવી. આ દેખાડામાં અને મોટાઈમાં લોક લૂગડાની અંદર ને અંદર બટાટાની જેમ બફાઈ મરતા હતા, એમ

છતા એમને એ ઉતારી નાખવાની હિંમત નહોતી ચાલતી. એ તો ભલું થજો મહાત્મા ગાંધીનું કે એમણે આવીને ઘણાં બધાંને આ દેખાદેખીથી પકડેલું પૂછડું છોડાવી દીધું અને સમજાવી દીધું કે ટાઢ કાંઈ એકલાં વધારે કપડાં લપેટવાથી નથી ખળાતી, પણ શરીરની જીવનશક્તિ વધારવાથી અને મનને કામમાં પરોવાયેલું રાખવાથી પણ ખળાય છે; અને શોભા કરતાં શરીરસ્વાતંત્ર્ય વધારે મહત્વનું છે.

એમ છતાં, એકની જગાએ બે ડગલાં તો ચાલુ રહ્યાં જ. એમાંનું એક તે નાનું બદન અથવા 'અન્ડરવેર' અને બીજું ઉપરનું પહેરણ કે કોટ.

લોકો ઉપરના પહેરણ કે કોટને તો રોજરોજ બરાબર ઇસ્ત્રીબંધ રાખે છે, પણ કેટલાકનું અંદરનું બદન અઠવાડિયા સુધી પરસેવાથી, મેલથી ગંધાતું હોય છે. છતાં એને પહેરવાવાળા પહેર્યા જ કરે છે; કેમ કે એ બહાર કોઈના જોવામાં નથી આવતું. એનો અર્થ એ થયો કે, આપણે સ્વચ્છતા પણ દેખાવ ખાતર રાખતા હોઈએ છીએ. સ્વચ્છતા માટેની જેની અંદરની રુચિ ખીલી ઊઠી હોય છે એને તો અંદર પહેરવાનું બદન રોજેરોજ ધોયા વિના ચેન જ નથી પડતું.

સ્વચ્છતાની રુચિ કેળવાઈ છે એવા લોકોનાં લૂગડાંના કૉલર કે બાંયોના કફ, બગલના ખૂણા કે લેંઘાની કિનારો ધ્યાનપૂર્વક વપરાય છે અને ધ્યાનપૂર્વક ધોવાય છે.

સ્વચ્છતાની રુચિ એ એક આંતરિક સદ્‌ગુણ છે.

આંગણું 1

ઘરની શોભા આંગણું. નાના સરખા આંગણામાં માણસ ધારે તો આંખ ઠારે એવો બાગ બનાવી શકે. ધારે તો લીંપીગૂંપીને સુંદર ચોક અને ઓટલીઓ બનાવી શકે. ધારે તો કોઈને આવીને જોયા કરવાનું મન થઈ જાય એવાં સુંદર કારીગરીવાળા ગોળાકાર પગથિયા બનાવીને એની આજુબાજુએ સુંદર રંગોળી પૂરીને અને એના આગળના ભાગમા સ્વચ્છ સપાટ ચોક બનાવીને શોભા વધારી શકે.

પણ ક્યાક ક્યાક તો આંગણામા ચાના છોડ નાખ્યા હોય છે ને એના ઉપર માખો બણબણતી હોય છે. ક્યાક ક્યાક દાતણની ચીરીઓ અને ગળફા પડ્યા હોય છે. ક્યાક ક્યાક શાકના છોડા કે એઠવાડ ફેંકેલો હોય છે તો કોઈક જગાએ પેશાબના રેલા ચાલેલા હોય છે. ઘરમાથી બહાર નીકળતા જ પગથિયું હોય તો એય પગ ભાગે એવું ખાડુંમાડું હોય છે. આગણાની આજુબાજુમા ઢેખાળા, ઘાસ, કાગળિયા અને જીવજંતુ ભરાઈ રહે એવા

ખાડા હોય છે. આવું આંગણું હોય તોય શું અને ન હોય તોય શું ?

સારા આંગણામાં તો સુશોભિત નાનો સરખો બાગ હોય, એમાં સુંદર સુગંધીદાર ફૂલછોડ હોય, શાકભાજીના રોપ હોય, ફૂલઝાડ હોય અને ઘરનાં નાનાંમોટાં સૌ કોઈ હાથમાં ખુરપી કે કોદાળી લઈને નવરાશને વખતે એમાં કામ કરતાં હોય.

માણસના આંગણા ઉપરથી માણસની સુરુચિ પરખાય.

રંગોળી ૨

જેમ ગુજરાતી બહેનોને વહેલી સવારમાં દાતણ કર્યા વિના ચેન નથી પડતું, એમ દક્ષિણી કે પારસી બહેનોને એમના ઘરના આંગણામાં સૂરજ ઊગ્યા પહેલાં રંગોળી પૂર્યા વિના ચેન નથી પડતું. સમય ન હોય તો છેવટે એક સાદો સાથિયો પણ દોરી લે. એ રંગોળીમાં પ્રભાતની તાજગી દેખાતી હોય છે. આ રંગોળી પૂરતા પહેલાં આંગણું વાળીને સ્વચ્છ સોહામણું બનાવવું પડે છે. એના ઉપર પાણીનો છંટકાવ કરવો પડે છે. અને રંગોળી પૂરવાની નાની સરખી એટલી ઉપર લીપણ કરવું પડે છે. ત્યાર બાદ રંગોળી પુરાતી હોય છે. આંગણાની સફાઈસાથે ઘરની સફાઈ પણ વહેલી વહેલી થઈ જતી હોય છે. હમણાં હમણાં આવી રંગોળીઓ પૂરવાનો શોખ આપણાં ગુજરાતી

કુટુંબોમાં પણ વધવા લાગ્યો છે એ મારો શોખ છે કેટલીક જગાએ તો બહુ કલાત્મક અને કદી ન ભુલાય એવી રંગબેરંગી અને ભાતભાતની રંગોળીઓ પણ પુરાતી હોય છે રંગોળીના રંગો ખર્ચ કરીને બજારમાંથી ખરીદી લાવવા જોઈએ એવું કાંઈ નથી, કોલસાની ઝીણી ભૂકી, ઈંટાળા ઘસીને બનાવેલું કંકુ, ચૂનો, રાખ વગેરે ઘરગથ્થુ ચીજવસ્તુઓમાંથી પણ રંગોળીના રંગો તૈયાર કરી શકાય

બેસતા વર્ષને દિવસે તો ઠેર ઠેર રંગોળીઓ કે સાથિયા પુરાતા જોવા મળે છે આ રંગોળી કે સાથિયા ઘરમાં પ્રવેશવાના દ્વાર સામે જ પૂરવામાં આવતા હોય છે એટલે, ઘરમાં પ્રવેશ કરવાને કાં તો એને કૂદીને ઘરમાં પ્રવેશ કરવો પડે, અને કાં તો એના પર પગ મૂકીને પ્રવેશ કરવો પડે !

રંગોળીનું સ્થાન બારણાની બે બાજુએ અગર બારણાથી થોડે દૂર કોઈનો એના ઉપર પગ ન પડે એવે સ્થળે હોવું જોઈએ એ ભૂલવા જેવું નથી

પગલૂછણિયું ૩

શેરીમાંથી ઘરમાં આવનારના પગ કે જોડાચંપલ સાથે, ઘણું સાચવવા છતાં, થોડી રજકણ અગર ગંદકી તો ઘરમાં આવે જ રેતાળ કે ધૂળવાળી જમીન હોય તો વિશેષ આવે અને ચોમાસું હોય તો તો ભીના પગ સાથે ચોટેલી રજોટી કે કાદવ પણ ઘરમાં આવે આ બધી

ગંદકીને ઘરમાં પ્રવેશ કરતી અટકાવવા માટે પ્રવેશદ્વાર ઉપર આપણે એક ચોકિયાત ગોઠવીએ છીએ. એનું નામ પગલૂછણિયું.

પગલૂછણિયાં કાથીમાંથી ભાતભાતનાં ગૂંથાતાં હોય છે. તારમાંથી ગૂંથીને પણ બનાવાતાં હોય છે. રબરમાંથી પણ બનાવાતાં હોય છે. સામાન્ય સ્થિતિના લેાકો સિમેન્ટની સાફ કોથળી કે કંતાનનો કકડો પણ પગલૂછણિયા તરીકે વાપરતા હોય છે. મોટા બંગલાવાળા તો ઓરડે ઓરડે પગલૂછણિયાં ગોઠવતા હોય છે. કેટલાક તો મુખ્ય દ્વારના પગલૂછણિયા પછી પણ રસ્તામાં લાંબી પહોળી કાથીની ચટાઈ ગોઠવતા હોય છે, જેથી એટલું ચાલતાં ચાલતામાં બધી રજોટી ખરી જાય અને થોડો પણ કચરો અંદરના ઓરડા સુધી પ્રવેશી શકે નહીં.

કેટલાક ચીકણા પ્રદેશમાં તો જોડા કે પગ સાથે કાદવના એવા લચકા બાઝી જાય છે કે, જો એ પગલૂછણિયાં સાથે લૂછવામાં આવે તો પગલૂછણિયાં જ કાદવિયાં બની જાય. એવે વખતે ઘરની બહાર દરવાજાની એક બાજુએ જમીન ઉપર લાકડાના બે ખૂંટા રોપી દેવામાં આવે, અને એના ઉપર કરગડીનું ઊતરી ગયેલુ પાશિયું ઠોકી દેવામાં આવે તો એ પગ કે જોડાનો કાદવ લૂછવા માટે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

પણ કેટલાકને તો આવાં બધાં સાધનો પડ્યાં હોય છતાં એનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ નથી હોતી. એ તો જેવા

ગંદા પગ હોય એવા લઈને ઘરમાં પ્રવેશ કરે છે. ઘરની સુંદર ફરસબંધી કે લીંપણ તો ઠીક, પણ ઊંચા પ્રકારની શેતરંજી કે ગાલીચા ઉપર પણ આવા ગંદા પગ કે બૂટ સાથે ચાલતા લોકો જોવા મળે છે. આમાં એમની સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિય એટલી જાગ્રત નથી થઈ એમ જ કહેવું પડે.

કોઈ કોઈ જગાએ પગલૂછણિયા નીચે કે પગલૂછણિયામા દિવસોનો કચરો ભરાયેલો પડયો હોય છે કોઈ કોઈ જગાએ પગલૂછણિયાની ચારે બાજુએ કાથીના ધાગેધાગા લબડતા હોય છે, અને તેમા સૂતરના તારના થૂચેથૂચા ચોંટેલા પડ્યા હોય છે. આવું પગલૂછણિયું તો વળી ગંદકીનું ઘર જ બની ગયું કહેવાય. કેટલીક જગાએ પગલૂછણિયું પરસાળમા જય. ત્યાં રખડતું હોય છે, એ પણ બરાબર નથી. પગલૂછણિયું તૂટી ગયું હોય તો વેળાસર એની ચારે બાજુ સુગજી બાંધી દેવી જોઈએ.

પગલૂછણિયું તથા પગલૂછણિયાની જગા પણ દિવસમાં બેત્રણ વખતે વાળીને સાફ કરતા રહીએ તો જ સ્વચ્છતા સચવાય છે.

કેટલાક લોકો પગલૂછણિયાનો બેસવાના આસન તરીકે પણ ઉપયોગ કરતા હોય છે. એ એનો દુરુપયોગ કહેવાય

દરેક ચીજનુ એક નિશ્ચિત સ્થાન અને વિશેષ કામ હોય છે. મહેરબાની કરીને કોઈએ કોઈનું સ્થાન કે કામ ઝૂંટવીને એને અન્યાય ન કરવો.

જોડાચંપલ

કેટલાંક ઘરોમાં એક એક જણની બબ્બે ત્રણત્રણ જોડીઓ હોય છે. અને કોઈ કોઈ સ્થળે તો ઘરમા દાખલ થતાં જ ઓસરીમા કે પરસાળમાં જોડાચંપલનો એક મોટો અસ્તવ્યસ્ત ઢગલો પડેલો દેખાય છે. કોઈ ઘરમાં બેચાર મહેમાન આવ્યા હોય ત્યારે તો ઓસરી કે પરસાળ જોડાબજાર જેવી દેખાવા લાગે છે.

જોડા વાપરવા હોય તો એને રોજ સાફ રાખવા જોઈએ, ફાટેલા હોય તો સધાવી લેવા જોઈએ, ઘસાઈ ગયા હોય તો એના ઉપર તેલ કે પૉલિશ લગાડવા જોઈએ, પણ એ સાફ, સુઘડ અને પહેરવા જેવી હાલતમા રાખવા જોઈએ. એ જ પ્રમાણે જોડા-ચપલ ઉતારવાનું કે મૂકવાનું પણ દરેક ઘરમા એક સ્થાન હોવુ જોઈએ પછી જોડા રાખવાનો ખાન ઘોડો આવે છે એ ન હોય તો ફિકર નહિ, પણ બધા જોડાની જોડીઓ દીવાલને સરતી એક વ્યવસ્થિત હારમા ગોઠવાયેલી તો હોવી જ જોઈએ. અને આપણે જ્યા જઈએ ત્યા એ પ્રમાણે વ્યવસ્થિત રીતે

જુદા પગ, સ્થળે આપણા જોડા ઉતારવાનો આગ્રહ સુંદર જોઈએ

જ્યાં જોડા ગોઠવવાની જગાએ જોડા પહેરીને બહાર જતા પહેલાં એને લૂછી લેવા માટેનો બરાબર લૂગડાનો કકડો પણ ત્યાં લટકાવેલો હોવો જોઈએ

'સંઘર્યો સાપ ખપ લાગે' એ એક કહેવત છે, એમ 'સંગ્રહખોરી એ ચોરીનો બાપ છે' એ કહેવત પણ યાદ રાખવા જેવી છે જરૂર કરતાં વધુ સાધનો સંઘરવાં જોઈએ નહીં નવાં વસાવીએ તો જૂનાંને રજા આપવાની હિંમત પણ કેળવવી જોઈએ તો જ સ્વચ્છતા અને મોકળાશ અનુભવવા મળશે

કચરાપેટીઓ

૫

સ્વચ્છતા સાચવવી હોય તો દરેક ચીજને એના યોગ્ય સ્થાને મૂકવાની આદત પાડો દરેક ચીજને એનું એક સ્થાન હોય છે એ સ્થાને એ જાય છે તો શોભે છે બીજા કોઈ અયોગ્ય સ્થાને જો એ જઈ ચડે છે તો એ ગંદકીમાં ખપે છે ઉંત મથાના વાળ માથા ઉપર શોભે છે, પણ એ જ વાળ માથાથી છૂટા પડીને રસોડામાં વેરાય છે તો ગંદકીમાં ખપે છે

પાણિયારાની અભરાઈ ઉપર વ્યવસ્થિત ગોઠવાયેલાં ચકચકિત પ્યાલા શોભામાં વધારો કરે છે, પણ એ જ

પ્યાલા ખાસડા પાસે આળોટતા હોય છે તો ગંદકીમા વધારો કરે છે એ જ પ્રમાણે કપડું કપડાના સ્થળે કે ચોપડી ચોપડીના સ્થળે હોય તો એ શોભે છે અને સ્વચ્છતા જળવાય છે દુનિયાની કોઈ પણ ચીજ નકામી નથી આપણામા કહેવત તો છે કે, શેરીમાની ધૂળ પણ વખત આવે ખપ લાગે છે, પણ દરેક ચીજને એનુ યોગ્ય સ્થાન મળી રહેવુ જોઈએ

મોઢાનું થૂંક કે ગળફો, શરીરના મળ કે મૂત્ર ગમે ત્યા પડે તો કેટલી ગદકી થાય ? પણ એય ખાતરના ખાડામા જાય તો એમાથી કીમતી ખાતર થાય!

ઘરમાથી કે શેરીમાથી નીકળતો કચરો પણ બિન-ઉપયોગી નથી ઢેખાળાને ખાડો પૂરવા વાપરીએ તો લાભ થાય, લોખડની ખૂટીને સંઘરી રાખીએ તો ખપ લાગે, કાચના ટુકડાઓને એકઠા કરીને નવેસરથી કાચ બનાવવા માટે કાચના કારખાનામા મોકલી આપીએ તો ખપ લાગે, લાકડાના કકડાને બાળવામા વાપરીએ તો ખપ લાગે; કાગળ, ગાભા કે ઘાસપાલાને ખાતર તરીકે કહેવડાવીએ તો ખપ લાગે, પણ દરેક ચીજ એના યોગ્ય સ્થાને પહોચવી જોઈએ આગણામા ફેકવાથી ગદકી કરનાર એંઠવાડ કે ચાના કૂચા જો ગાયના દાણના ડબામા નાખવામા આવે તો એનુ ગદકીને બદલે મીઠા દૂધમા રૂપાન્તર થઈ જાય છે.

કચરાને યોગ્ય સ્થાને પહોચાડવા માટે દરેક ઘરમા 'કે શેરીમા નીચે પ્રમાણેની કચરાપેટીઓ ગોઠવવી જોઈએ

૧. ખાતર લાયક વસ્તુઓ માટે.
૨. બાળવા લાયક વસ્તુઓ માટે.
૩. દાટવા લાયક વસ્તુઓ માટે.
૪. સંઘરવા લાયક વસ્તુઓ માટે.
૫. ઢોરને ખવડાવવા લાયક વસ્તુઓ માટે.

કચરાનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય તો ઘણી ગંદકી થતી અટકી જાય.

પણ જોજો, એ કચરાપેટી પાછી નિયમિત ખાલી કરવાનું અને સાફ કરવાનું ન રહી જાય. નહીં તો એ બિચારી ગંદકીનું ધામ બની જશે.

રસોડું

રસોડું ૧

લોકો મોટા ને ઊંચા બંગલા બાંધતા હોય છે, પણ એમાં બાજરૂ, મૂતરડી, નાવણિયું, રસોડું કે જેનો રોજ ખપ પડે છે એવી સગવડો ઊભી કરવાનું ચૂકી જાય છે.

ક્યાંક એવી વ્યવસ્થા ઊભી કરી હોય છે તો એમાં સગવડને બદલે ભારોભાર અગવડો જ ઊભી થઈ ગઈ હોય છે. કેમ કે, એ બનાવનારને એમાં કયા કયા ધ્યાન આપવા જેવું છે એની ખબર નથી હોતી

રસોડામાં લાકડાં કે કરાઠાં વાપરતા હોય તો એમાંથી થતી ધૂણી જવાની વ્યવસ્થા હોવી જ જોઈએ ક્યાંક ધૂણી જવા માટે ભૂંગળાં બનાવ્યાં હોય છે, પણ એ ભૂંગળા-માંથી ધૂણી જતી નથી અને આખું રસોડું ધૂણીથી ભરાઈ જાય છે રાંધનારની આંખોને એ આંધળી કરી મૂકે છે. આમ થવાનું કારણ એ હોય છે કે, ધૂણીને ઉપર ધકેલવા માટે નીચેથી તાજી હવા મળવાની કોઈ વ્યવસ્થા નથી હોતી, અગર તો ચૂલાના મોઢા પાસે ધુમાડો ઘરમાં ફેલાઈજવાના મોટા બાખા પડ્યા હોય છે, અગર તો ધુમાડાની ચીમની બહુ

સાંકડી, બહુ નીચી કે મેશથી ભરાઈ ગયેલી હોય છે. વૈજ્ઞાનિક ઢબે નિર્ધૂમ ચૂલો બનાવ્યો હોય તો આવી મુશ્કેલી નડે નહિ. ચૂલો એવો જોઈએ કે ધૂણી ઓછી થાય, લાકડાં ઓછાં વપરાય અને જરૂરી બધી ગરમી મળી રહે.

રસોડામા પૂરતી મોકળાશ જોઈએ. પૂરતો પ્રકાશ જોઈએ.

પાણિયારાની સગવડ પણ રસોડામા જ હોવી જોઈએ. રસોડામા વપરાતાં સાધનો ગોઠવવા માટે અભરાઈ, આકડા તેમ જ ખીંટીઓની સગવડ હોવી જોઈએ. રસોડામા રાધવામા વપરાતી ચીજો ગોઠવવા માટે કબાટ અગર ઘોડા જોઈએ. રસોડામા રાધેલી રસોઈ, દૂધ, દહીં વગેરે રાખવાનું પી જરું જોઈએ એના ઉપર કીડી, મંકોડી કે બીજાં જીવજંતુ ચડે નહિ એ માટે એના પાયા તેલની નાની છલુડીમા ગોઠવેલા હોવા જોઈએ અને એ છલુડીઓ અવારનવાર સ્વચ્છ રાખતા રહેવું જોઈએ

રસોડામા કોલસા કે લાકડા રાખવાની સગવડ હોવી જોઈએ રસોડામા રસોઈના તપેલા ગોઠવવાની ઓટલી જોઈએ. રસોડામા સ્ટવ વપરાતો હોય તો એ માટેનું ઊંચું ટેબલ કે ઓટલો જોઈએ. ગરમ વસ્તુ પકડવા માટે સાણસી, ચીમટા કે મસોતા જોઈએ.

હાથ ધોવા માટે ચોકડીમા નળ અગર ચકલીવાળું પીપ અને સાબુનો કકડો જોઈએ. હાથ લૂછવા માટે લટકાવેલો ટુવાલ જોઈએ.

જમવાનું રસોડામા જ નહિ પણ અલગ જગાએ હોય તો સારું, પણ જો ત્યા જ જમવાનું હોય તો રસોડું પૂરતું મકતાશવાળુ જોઈએ એમા પૂરતા વાસણ, પૂરતા પાથરણા અને પૂરતા પાટલાની પણ સગવડ જોઈએ

માણસનુ શરીર અન્નમથી બન્યુ છે. પથ્ય ખોરાક બનાવવા માટે દરેક ઘરમા ઉત્તમ રસોડું જોઈએ, તો માણસનું શરીર, મન અને કુટુંબજીવન પ્રસન્ન રહે છે.

રસોયા   ૨

વરાઓમા, બોર્ડિંગમા અને કેટલાક ઘરોમા પણ રસોઈ કરવા માટે રસોયા રોકવામા આવે છે સામાન્ય રીતે રસોઈ બ્રાહ્મણો કરતા હોય છે પણ એમનું સ્વચ્છતાનું ધોરણ એટલું બધુ ઊતરી ગયુ છે કે કેટલીક વખત રસોઈઘર કે રસોયાને જોઈને આપણને જમવાનુ મન પણ ન થાય

રસોયાની ગરીબાઈ, સફાઈના જ્ઞાન વિષેનુ એનુ અજ્ઞાન અને જૂની ટેવો આ માટે મુખ્યત્વે જવાબદાર હોય છે કેટલીક જગાએ પૂરત સાધનોનો અભાવ પણ એના કારણોમા ભળે છે કેવળ કમાણી અર્થે જ રસોઈ કરનાર કે વેઠ ઉતારવાની ભાવનાવાળા રસોયાના મોઢા ઉપર નથી હોતું હાસ્ય કે નથી હોતો ઉલ્લાસ

રસોયો રસોઈનું કામ કરતી વખતે ભલે બીજા કોઈને એના રસોડામા પેસવા પણ ન દેતો હોય, પણ એની

સ્વચ્છતા વિષેની કલ્પના જ એટલી મર્યાદિત અને વામન સ્વરૂપની હોય છે કે; એનું મેલુ દાટ જેવું અબોટિયું, કાળી મેશ જેવી જનોઈ; રસોઈ કરતાં કરતાં બીડી ફૂંકવાની કે તમાકુપાન ચાવવાની આદત, શરીર ઉપરથી દદડીને રસોઈમાં પડતાં પરસેવાનાં ટીપાં, નાકના લીંટથી ખરડાયેલી હોવા છતાં ધોવાયા વિના રસોઈમાં-વપરાતી એની આંગળીઓ, રસોઈ અને રસોઈનાં સાધનોની આજુબાજુ ફરતી બણબણાટ કરતી માખીઓના ઝોલાં; આ બધું દૃશ્ય જ એવું ભયંકર હોય છે કે, એ જોવાનું પણ ન ગમે. પણ આ બધામાં એને અને રસોઈ કરાવનારાઓને પણ કશું અજુગતું લાગતું નથી. એ તો માનતો હોય છે કે "એમા શું?" રસોઈઘરમાં રસોઈ માટે દાખલ થતા પહેલા નાહવું જોઈએ, ધોયેલાં સ્વચ્છ કપડા પહેરવા જોઈએ, માથાના વાળ ઓળેલા હોવા જોઈએ કે હાથપગ ધોવા જોઈએ, એવી પણ કેટલાક પાસે તો કલ્પના નથી હોતી. કલ્પના હશે તો અમલ નથી હોતો:

કોઈ કોઈ જગાએ પ્રમાણિક, રસોઈની કળામાં પ્રવીણ અને સ્વચ્છસુઘડ રસોયા પણ જોવા મળે છે. આવા રસોયા ઘરના એક સભ્ય જેવા જ બની જાય છે. એ બધાની સાથે જમવા બેસી શકે છે. ઘરની ગૃહિણી બધાને પીરસે એમ એક જ પંગતે એને પણ પીરસે છે. એના કે બીજા-ઓના ખોરાકમ. કશો ભેદ પણ નથી હોતો.

આવો રસોયો જેટલું જતન પોતાના ઘરનું રાખતો હોય છે એટલું જ જતન માલિકના ઘરનું કરતો હોય છે.

માલિકની એકેએક સૂચનાનું એ અક્ષરશઃ પાલન કરતો હોય છે. કેટલીક વખત તો માલિક કહે એ પહેલાં એ એના મનના ભાવો સમજી જતો હોય છે.

રસોઈ જેમ તેમ બનાવીને જમનારની સામે ધરી દેવી એટલું જ રસોયાનું કામ નથી. કારણ કે આ રસોઈમાંથી તો સમાજકલ્યાણ કરનારી જીવનશક્તિ પેદા કરવાની છે.

સમાજની કર્તવ્યપરાયણતા તેમ જ સ્વચ્છતા વિષેની કલ્પના શુદ્ધ થતી જશે એમ આવી કર્તવ્યપરાયણતા દાખવે અને સ્વચ્છતા સાચવે એવા રસોયાની માગણી પણ ઊભી થશે. એવા રસોયાને માનભેર રાખનારા પણ ઊભા થશે અને એવા રસોયા પણ સમાજમાંથી મળવા લાગશે.

લાકડાં-કોલસા ૩

એમ કહેવાય છે કે દિવસો જતા જાય છે એની સાથે વસ્તી અને વપરાશની ચીજવસ્તુઓ વધતી જાય છે. એને કારણે બળતણની તાણ પડવા લાગી છે. જંગલો કપાવા લાગ્યાં છે લાકડાં ને કોલસા મોઘા થવા લાગ્યા છે. પહેલાં લોકો છાણાંનો બાળવા માટે ઉપયોગ કરતા હતા. ખેતીમાં છાણના ખાતરની ઉપયોગિતા સમજાતી જાય છે એમ છાણનો એ જાતનો દુર્વ્યય ઘટવા લાગ્યો છે; પણ એની અવેજીમાં બીજા બળતણની જરૂર ઊભી થવા લાગી છે.

હવે બળતણ માટે નવી નવી યુક્તિઓ શોધાવા લાગી છે બળતણ માટે વીજળી વાપરી શકાય પણ એ આજ કાલ આપણને મોઘી પડે એમ છે ગેસના બાટલા પણ ગામડાના લોકોને મોઘા જ પડે હા, છાણ અને મળમૂત્રમાથી ગૅસ બનાવવાની એક યુક્તિ નીકળી છે એથી છાણ કે મળમૂત્રનો ખાતર તરીકેનો બધો ગુણ કાયમ રાખીને એના દુર્ગંધમાથી જ મિથિન નામનો એક ગૅસ નીકળે છે એ ચૂલા તથા દીવાબત્તી બન્ને માટે વાપરી શકાય એમ છે પણ એમા શરૂઆતમા રૂ ૭૦૦–૮૦૦ની મૂડીનુ રોકાણ કરવુ પડે અને એ ગૅસપ્લૅન્ટ માટે વિશાળ જગા તેમ જ પૂરતા પ્રમાણમા છાણ મળે એની પણ જોગવાઈ હોવી જોઈએ રાજ્ય હોન ત્યા બળતણ માટે આ એક વ્યાપક કરવા જેવુ સાધન છે

ભવિષ્યમા અણુશક્તિ કે સૂર્યકિરણમાથી બળતણ મળશે ત્યારે તો આપણે ન્યાલ થઈ જઈશુ પણ ત્યા સુધી સામાન્ય લોકોને માટે કોલસા અને લાકડા જ વાપરવાના રહેશે આ લાકડા કોલસા પણ કરકસરથી વાપરવાની યુક્તિઓ હોય છે કેટલાક બેદરકારીથી, જોઈએ એના કરતા વધુ કોલસા લાકડા નખામા બાળ્યા કરતા હોય છે, જ્યારે કેટલાક તો લાકડાનો નાનો સરખો કકડો પણ નકામો બળતો હોય તો પાણી રેડીને એને ઠારી મૂકે છે કામ પત્યા પછી કોલસા સળગતા રહ્યા હોય એને ચીપિયાથી એકાદ માટ લીમા ભરી ઢાકી દેવાથી એ તરત ઠરી જાય છે અને એ સહેલાઈથી ફરી ખપમા લઈ શકાય છે

પણ આ કોલસા અને લાકડાં રાખવા તેમ જ સંઘરવા માટે ઘરમાં સ્થળ નિશ્ચિત થવું જોઈએ. એ વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવીએ છીએ તો થોડી જગામાં ઘણાં સમાય છે અને દેખાય છે પણ સારાં. પણ કેટલાક તો એનો એવો કદરૂપો ઢગલો કરી મૂકતા હોય છે કે એથી ઘરમાં સંકડાશ સંકડાશ થઈ જાય છે તથા સાપ, વીંછી અને ઉંદરોને રહેવાનું ઘર મળી જાય છે અને એ જગા ગંદકીનું ઘર બની જાય છે. લાકડા-કોલસા જેવી ચીજને પણ યોગ્ય સ્થળે વ્યવસ્થિત ગોઠવવાની કળા હોય છે.

તવેથો ૪

કલાડા ઉપરનો રોટલો ઉલટાવવા માટે બહેનો તવેથાનો ઉપયોગ કરતી હોય છે. આ તવેથો સામાન્ય રીતે ભીનો નથી થતો. કારણ કે એને ગરમાગરમ કલાડા તથા તવા સાથે કામ કરવાનું હોય છે. એ જ પ્રમાણે ભાખરી વણવાના આડણીવેલણ પર પણ, લોટમા તેલ નાખ્યું હોવાથી, લોટ જરાય ચોટતો નથી અને એ વાપર્યાં છતા સાફસૂથરા દેખાતા હોય છે એટલે કેટલાક એનું કામ પત્યા પછી એને હાથ વતી જરાક લૂછી નાખીને, ધોયા વિના એમ ને એમ એના સ્થાને મૂકી દે છે. ખરું જોતા, એને ઠેકાણે મૂકતા પહેલા ગરમ પાણીથી એવી રીતે ધોવા જોઈએ કે એના ઉપરની તમામ ચીકાશ જતી રહે અને તવેથા કે માણગી ઉપર મેલ કે કાટ થયો હોય તો તે પણ જતો રહે.

તવેથો, વેલણ, ચમચો, કડછી કે સાણસી એક વખત વાપર્યા પછી ઘણી બહેનો એને ભોંય પર જ મૂકી દેતી હોય છે. ખરું જોતાં, એ મૂકવા માટે અલગ થાળી રાખવી જોઈએ જેથી ભોંય પરની ધૂળ કે કચરો એના ભીના કે ચીકણા છેડે ચોટે નહિ. ફૂંક મારવાની ફૂંકણીને પણ એ જ નિયમ લાગુ પાડી શકાય.

મસોતું ૫

બિનગુજરાતી કોઈ પણ માણસ માટે આ શબ્દ બહુ અઘરો છે. મસોતા શબ્દમાં કયો ભાવ છે એ તો ગુજરાતીભાષી જ સમજી શકે.

ચડી ગયા પછી રોટલો ચૂલા ઉપરના કલાડા ઉપરથી ઉતારી લીધો, પણ એના પર ઝીણી ઝીણી દાઝ રહી ગઈ છે. નવા રોટલા પર એની દાઝ ન ચોટે એ માટે કલાડું લૂછી નાખવા માટે રાખેલું કપડું તે મસોતું. એનો રંગ લગભગ કાળો થઈ ગયો હોય છે.

આજકાલ તો ચૂલા ઉપરથી તપેલીઓ ઉતારવા માટે મોટે ભાગે આપણે સાણસી વાપરીએ છીએ, પણ પહેલાંના વખતમાં રાંધવા માટે હાંલ્લાં વપરાતાં. આજેય ગામડાંમાં ઘણાં ઘરોમાં હાંલ્લાં વપરાય છે. એ ગરમ હાંલ્લાંને ચૂલા ઉપરથી ઉતારવા માટે વપરાતો કપડાનો કકડો એ પણ મસોતું. આ મસોતું પણ મેલુંદાટ હોય છે.

ફ્રાનમના ગોળા લૂછનાનો કકડો પણ મનોતુ કહેવાય અને જોડા લૂછનાનો કકડો પણ મસોતુ કહેવાય

ટેબલ ભીના કપડાથી લૂછવામા આવતુ હોય છે એ પણ એક પ્રકારનુ મનોતુ કહેવાય

પેનમા શાહી ભર્યા પછી એને લૂછી લેવાનુ કપડુ પણ એક પ્રકારનુ મસોતુ કહેવાય

આમ મસોતાના વિવિધ પ્રકારો ગણાવી શકાય પણ મનોતુ મેલુ જ હોવુ જોઈએ એ પ્રચલિત ખ્યાલ બદલી નાખવા જેવો છે મેલા કપડાથી સાફ કરેલી ચીજ મેલી થઈ જાય છે એટલે મસોતા પણ ધોઈને સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ

વાસણ ૯

પહેલા લોકો પથ્થરના, લાકડાના અને માટીના વાસણ વાપરતા પછી કાંસાના વાપરવા લાગ્યા પછી પિત્તળના વાપરવા લાગ્યા ત્યાર પછી આવ્યા જર્મનસિલ્વરના અને હવે તો વાપરવા લાગ્યા છે સ્ટેનલેસ સ્ટીલના વાસણ

કેટલાક કુટુબોમા તો બધા પ્રકારના વાસણો જોવા મળે નવી ફેશન નીકળતી જાય એમ નવા નવા ખરીદાતા જાય, જૂનાને કાઢવાની વાત નહિ પછી એટલા બધા વાસણનુ કરવુ શુ ? કા તો એ કોઠીમા કે કબાટમા ભરી રાખવા પડે, અને કા તો એ શોભે એ રીતે અભરાઈઓ ઉપર ગોઠવવા પડે

કેટલાક ઘરોમા તો વાસણથી શણગારેલ ખાસ ઓરડા હોય છે એક ઓરડો ત્રાબાના વાસણનો, બીજો પિત્તળના વાસણનો, ત્રીજો જર્મનસિલ્વર કે સ્ટેનલેસ સ્ટીલના વાસણનો પીપો, માટલીઓ, ઘડા, એથી નાના ઘડા કે લોટા, એમ ઉતરડો ગોઠવવામા આવે છે, અને એની અદર રગબેરગી વીજળીના દીવા ગોઠવીને, મદિરોમા અગર પ્રદર્શનોમા થાય છે એવો શણગાર કરવામા આવતો હોય છે

પણ આ બધુ એમ ને એમ ઓછુ થઈ જાય છે? એ બધા પાછળ પૈસાનોય ખર્ચ થાય છે અને સમય પણ પુષ્કળ જાય છે દિવાળીના દિવસો આવે એ પહેલા બહેનોના કેટલાક દિવસો આ બધા વાસણ માજવા–ગોઠવવામા જ જતા હોય છે એક બાજુ પ્રાથમિક જરૂરિયાતોના ઉત્પાદનને જ આપણે પહોચી શકતા નથી, અને બીજી બાજુ સમય, શક્તિ અને સપત્તિ વેડફાયે જતા હોય છે આ કેટલુ વાજબી ગણાય એ પણ વિચાર કરવા જેવો મુદ્દો છે

જૂના વખતમા સારા કુટુબો વખત આવ્યે બીજાને ખપ લાગે એ માટે ચીજવસ્તુઓનો મોટો સગ્રહ પોતાને ત્યા કરતા દા ત ગોદડા, પાટલા, વાસણો, ઓઢો વગેરે આ એક સુદર સામાજિક ગુણ હતો, પણ હવે એ ગુણ લુપ્ત થવા લાગ્યો છે, અને જે કાઈ સગ્રહ થાય છે તે મોટાઈ કે મોજશોખ ખાતર થવા લાગ્યો છે

એક બાજુ માણસને ઘરમા વાપરવા માટે એકાદ તાબાપિત્તળનુ વાસણ નથી હોતુ, ત્યારે બીજી બાજુ આવા

વાસણના ગંજના ગંજ ખડકાયેલા પડ્યા હોય છે. તે કટાતા હોય છે અને એના પર ઉંદરડા મૂતરી જતા હોય છે. આ બધી આપણી સમાજરચનાની બલિહારી છે!

વાસણ પણ માણસનું મોઢું જોઈને એની સામે ધરવામાં આવતાં હોય છે. કોઈની સામે પિત્તળનાં વાસણ ધરાય છે, તો કોઈની સામે સ્ટીલનાં ધરાય છે. માણસ જેટલો મોટો એટલાં થાળીતાટ મોટાં. વાડકીઓ અને ચમચાની સંખ્યાનો આધાર પણ મહેમાનની કક્ષા ઉપર રહેવાનો. ક્યાંક ક્યાંક તો એક પંક્તિમાં પણ આ ભેદ જોવા મળે છે! આમ ઊંચનીચના આપણા જીવનમાં પડેલા ભેદ-ભાવોનું ઠેકઠેકાણે દર્શન થઈ જાય છે.

કેટલીક જગાએ દેખાદેખીથી મોટા મોટા ને નવા નવા તાટ અને લોટા અભરાઈ ઉપરથી ઉતારીને સીધાં મહેમાનના પાટલા સામે ગોઠવવામાં આવે છે. એના ઉપરની રજોટી બહેનોએ સાલ્લાના જે છેડા વડે બાળકનું નાક લૂછ્યું હોય છે એ છેડાથી લૂછીને જ તે ગોઠવવામાં આવ્યા હોય છે.

કેટલીક જગાએ ચાનાં પ્યાલા–રકાબીઓ આંગણામાં જ્યાં બાળકોને ધોયાં હોય છે કે પેશાબના રેલા ચાલ્યા હોય છે, ત્યાંની માટી લઈને એ વડે જ માંજવામાં આવ્યાં હોય છે. ક્યાંક ચાના કૂચા ઉપર કે એઠવાડ ઉપર માખીઓનો બમણાટ થતો હોય છે, એ જ માટી લઈને વાસણ મંજાતાં હોય છે.

કેટલીક જગાએ બહેનો વાસણનો ટોપલો કે તગારું

ભરીને માંજવા માટે તળાવે લઈ જાય છે અને શેરીનાં કૂતરાની હગાર, છાણમૂતર તથા ગળફામિશ્રિત દડની થાળી ભરી લઈને એનાથી વાસણ માંજતી હોય છે. એનાથી વાસણ ચકચકિત થતાં હશે, પણ એ સ્વચ્છ શી રીતે કહેવાય? તળાવનું પાણી પણ લીલ કે પોરાવાળું હોય છે; છતાં એનાથી વાસણ ધુએ છે!

ઉપરની ટાપટીપ અને દેખાવ પાછળ ખરી સ્વચ્છતા ક્યાં અદૃશ્ય થઈ જતી હોય છે એનો આ નમૂનો છે. વાસણ સાફ કરીએ તો જ વાસણ સાફ થયાં કહેવાય; એ ખ્યાલ હજુ પ્રજામાં જાગ્યો નથી.

પિંજરી ૭

જમવા બેઠા હોઈએ છીએ ત્યારે પીરસવાની ચીજ-વસ્તુઓ ઢાંકેલી રાખવી જોઈએ, જેથી એના માખી બેસે નહિ કે કસ્તર પડે નહિ. પણ કેટલીક વખત બધું પીરસાઈ જાય અને જમવા આવનારને થોડી વાર થાય ત્યારે એક જ થાળીમાં ઘણી ઊંચીનીચી ચીજવસ્તુઓ પડી હોય તો થાળી બરાબર ઢંકાતી નથી. કકડા ઢાંકીએ છીએ તો દાળ, શાક કે ઘીને અડતા કકડાને ડાઘ પડે છે, તપેલું ઊંધું પાડીએ છીએ તો ગરમ દાળશાકની વરાળ પાછી વળતાં રોટલી, ભાખરી કે પૂરી વરાળથી ભીનાં થઈ જાય

છે. આવે વખતે થાળીથી સહેજ મોટી એક રિંગ ઉપર ઘુમ્મટાકારની ઝીણી જાળી બેસાડીને પિંજરી તૈયાર કરી હોય તો ઢાકવા માટે બહુ અનુકૂળ રહે છે. દૂધ, દહી કે એવી હવાની જરૂરવાળી ચીજવસ્તુ ઢાંકવા માટે પણ વાસણ પ્રમાણે નાની મોટી બેત્રણ પિંજરી બનાવી રાખી હોય છે તો ખૂબ ખપ લાગે છે. પાટલા ઉપર થાળી મૂકીને પિંજરી ઢાંકવામા આવે છે તો બહુ સુરક્ષિત રીતે વાસણ ઢંકાઈ જાય છે, અને નીચે તરફ જેવું ન રહેવાથી ક્યાંયથી માખી, મચ્છર કે બીજાં જીવજંતુઓ પેસી શકતા નથી.

આ પિંજરી ઉપર પકડવાની એક કડી હોવી જોઈએ. લીલા રંગથી એને રંગી કાઢી હોય છે તો એ બહુ સુંદર દેખાય છે.

ચોમાસાની રાત્રે દીવા નજીક જીવડા બહુ થતા હોય છે. એવે વખતે જેમ અન્ય ખોરાકની વસ્તુઓ સુરક્ષિત રાખવા માટે કબાટનું પાંજરું ખપ લાગે છે, તેમ એકલદોકલ ભાણું સાચવવામા આ પિંજરી ખપ લાગે છે.

પાણિયારું ૮

ઘરમા જેમ નમોડુ હોવું જોઈએ, નાવણિયું હોવું જોઈએ, એમ પાણિયારું પણ હોવું જોઈએ.

કેટલાક લોકો ઘરમા પાણિયારું નથી રાખતા, પણ પાણી પીવા માટે માટીનો ગોળો, ઘડો કે માટલાં એકાદ

ભરીને માંજવા માટે તળાવે લઈ જાય છે અને ... કૂતરાંની હગાર, છાણમૂતર તથા ગળફામિશ્રિત દડની ... લઈને એનાથી વાસણ માંજતી હોય છે. એનાથી ... ચકચકિત થતાં હશે, પણ એ સ્વચ્છ શી રીતે કહે... તળાવનું પાણી પણ લીલ કે પોરાવાળું હોય છે; છતાં એના... વાસણ ધુએ છે!

ઉપરની ટાપટીપ અને દેખાવ પાછળ ખરી સ્વચ્છતા ક્યાં અદૃશ્ય થઈ જતી હોય છે એનો આ નમૂનો છે. વાસણ સાફ કરીએ તો જ વાસણ સાફ થયાં કહેવાય; એ ખ્યાલ હજુ પ્રજામાં જાગ્યો નથી.

પિંજરી ૭

જમવા બેઠા હોઈએ છીએ ત્યારે પીરસવાની ચીજ-વસ્તુઓ ઢાંકેલી રાખવી જોઈએ, જેથી એમા માખી બેસે નહિ કે કસ્તર પડે નહિ. પણ કેટલીક વખત ભાણું પીરસાઈ જાય અને જમવા આવનારને થોડી વાર થાય ત્યારે એક જ થાળીમાં ઘણી ઊંચીનીચી ચીજવસ્તુઓ પડી હોય તો થાળી બરાબર ઢંકાતી નથી. કકડો ઢાંકીએ છીએ તો દાળ, શાક કે ઘીને અડતાં કકડાને ડાઘ પડે છે; તપેલું ઊંધું પાડીએ છીએ તો ગરમ દાળશાકની વરાળ પાછી વળતાં રોટલી, ભાખરી કે પૂરી વરાળથી ભીનાં થઈ જાય.

છે. આવે વખતે થાળીથી સહેજ મોટી એક રિંગ ઉપર ઘુમ્મટાકારની ઝીણી જાળી બેસાડીને પિંજરી તૈયાર કરી હોય તો ઢાંકવા માટે બહુ અનુકૂળ રહે છે. દૂધ, દહીં કે એવી હવાની જરૂરવાળી ચીજવસ્તુ ઢાંકવા માટે પણ વાસણ પ્રમાણે નાની મોટી બેત્રણ પિંજરી બનાવી રાખી હોય છે તો ખૂબ ખપ લાગે છે. પાટલા ઉપર થાળી મૂકીને પિંજરી ઢાંકવામા આવે છે તો બહુ સુરક્ષિત રીતે વાસણ ઢંકાઈ જાય છે, અને નીચે તરફ જેવું ન રહેવાથી ક્યાયથી માખી, મચ્છર કે બીજાં જીવજંતુઓ પેસી શકતા નથી.

આ પિંજરી ઉપર પકડવાની એક કડી હોવી જોઈએ. લીલા રંગથી એને રંગી કાઢી હોય છે તો એ બહુ સુંદર દેખાય છે.

ચોમાસાની રાત્રે દીવા નજીક જીવડા બહુ થતા હોય છે. એવે વખતે જેમ અન્ય ખોરાકની વસ્તુઓ સુરક્ષિત રાખવા માટે કબાટનું પાંજરું ખપ લાગે છે, તેમ એકલદોકલ ભાણું સાચવવામા આ પિંજરી ખપ લાગે છે

પાણિયારું ૮

ઘરમા જેમ નવેણું હોવું જોઈએ, નાવણિયું હોવું જોઈએ, એમ પાણિયારું પણ હોવું જોઈએ.

કેટલાક લોકો ઘરમા પાણિયારું નથી રાખતા, પણ પાણી પીવા માટે માટીનો ગોળો, ઘડો કે માટલાં એકાદ

જગાએ ગોઠવી રાખતા હોય છે એથી એની આજુબાજુ ભેજ અને ગંદકી થાય છે

પાણિયારુ પથ્થરનું કે ઈંટચૂનાનું હોય છે તો સ્વચ્છતા આચરવા માટે વધુ અનુકૂળ થઈ પડે છે પાણિયારાનું સ્થળ સૂર્યના તાપમા ન હોય, છતા ત્યા પૂરતુ અજવાળુ આવતુ હોવુ જોઈએ પાણિયારુ ઘરની ઓછામા ઓછી જગા રોકે છતા ત્યા પહોચી શકાય એવુ અને સ્વચ્છતા સચવાય એવા સ્થળે હોવુ જોઈએ ત્યા આગ ધુમાડો, રાખ કે ધૂળી ન ઊડે એનુ ખાસ ધ્યાન રાખવુ જોઈએ

પાણિયારા પાસે પાણી ઢોળાય તો એ વાસણમા ઝિલાય કે સીધુ ચોકડી અગર કૂંડીમા થઈને નીક વાટે ઠૂંઠણુ, ગટર કે શોષખાડામા ચાલ્યુ જાય એવી વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ કોઈ ફળ કે ફૂલછોડને એ પાણી મળી રહે તો તો એનો ઉત્તમ ઉપયોગ થયો ગણાય

પાણિયારા ઉપર પાણીના ગોળા કે બેડા સિવાય બીજી કોઈ ચીજવસ્તુ ન રાખવી જોઈએ કેટલાક પાણિયારાના પથ્થર ઉપર સૂકા દાતણ રાખી મૂકે છે અગર પલાળી મૂકે છે એથી દાતણ અને પાણિયારુ બન્ને ગંદા થાય છે

પાણિયારુ રોજરોજ ધોવાવું જોઈએ પીવાનુ ગોળાનુ પાણી રોજેરોજ તાજુ અને સ્વચ્છ ગળણા વડે ગાળેલુ ભરાવુ જોઈએ

ગોળા ઉપર છારી ન બાઝે અને લીલ ન જામે એ રીતે રોજેરોજ તેને ઘસીને વીછળવો જોઈએ એના ઉપર

કેટલાક લોકો માટલાં કે પીપને નળ લગાડતા હોય છે. હાથ ધોવા માટે એથી સારી સગવડ સચવાય છે, પણ પીવાનું પાણી આવા વાસણમાંથી વાપરવું હિતાવહ નથી. પીવાનું પાણી ભરી લાવવાની ડોલ કે બીજું વાસણ પણ ચીકણું કે ગંદું નહિ પણ સ્વચ્છ અને તાજું માંજેલું હોવું જોઈએ.

કોઈને પાવા માટે પાણી લઈ જવું હોય તો પ્રથમ આપણા હાથ તથા જે લોટા કે પ્યાલા લઈ જવાના હોઈએ તે સ્વચ્છસુઘડ છે કે નહિ તે જોઈ લેવું. પાણી પણ બરાબર છે કે નહિ તે જોઈ લેવું અને જે પ્યાલામા પાણી ભરીએ એ પ્યાલો જરા ઊણો રહે એટલો ભરવો, જેથી લઈ જતાં કે પીતાં એક છાંટો પણ નીચે ઢોળાય નહિ. દરેક પીનારને અલગ પ્યાલો આપી શકીએ તો સારું, પણ એક જ પ્યાલો હોય તો એ બરાબર વીછળ્યા પછી જ બીજાને આપવો. આવે વખતે પ્યાલો મોઢે ન માંડતાં અદ્ધરથી પાણી પીવાની ટેવ સારી.

ગળણું



પાણી ડહોળું હોય અગર એમાં નરી આખે કચરો દેખાતો હોય તો એ ગંદું છે અને એ ગાળવું જોઈએ એમ બધાને સમજાય છે; પણ નરી આંખે ન દેખાય એવો કચરો કે જીવજંતુ પણ પાણીમાં હોઈ શકે એ વાતનો ખ્યાલ બહુ ઓછાને હોય છે. આથી નદી કે કૂવાનાં સ્વચ્છ

નિર્મળ દેખાતાં પાણીને ગાળવાની શી જરૂર છે, એવો પ્રશ્ન કેટલાકના મનમાં ઊઠતો હોય છે.

એક શાળાની બાળાઓને એમની શિક્ષિકા ઘણીવાર પાણી ગાળવાનું સમજાવતી હતી. પણ એ વાત એમને ગળે ઊતરતી જ નહોતી. એક વખત સ્વચ્છ દેખાતાં નદીના પાણીથી ભરેલા પ્યાલા ઉપર સૂક્ષ્મદર્શક કાચ ગોઠવીને એ બાળાઓને પૂંછડી પટપટાવતો પોરો બતાવવામાં આવ્યો. એ પોરો નર્યા કાચમાંય દેખાતો નહોતો અને નર્યા પાણીમાંય દેખાતો નહોતો, પણ જ્યારે એ પાણીના પ્યાલા ઉપર પેલો કાચ ગોઠવવામાં આવતો હતો ત્યારે જ દેખાતો હતો. આથી એમને ખાતરી થઈ ગઈ કે, નરી આંખે ન દેખાય એવા ઝીણા પોરા પણ પાણીમાં હોય છે, અને એ શરીરમાં દાખલ થઈને નુકસાન કરી શકે. ત્યારથી એ બાળાઓ ગળણું વાપરવાની આગ્રહી બની ગઈ.

કેટલાક લોકો પાણી ગાળવા માટે ગળણું વાપરે છે, પણ એ ગળણું કાણું હોય તો એની તેઓ ચિંતા નથી રાખતા. એથી પાણી ગાળ્યું કે ના ગાળ્યું બધું સરખું જ થઈ જતું હોય છે.

કેટલાક લોકો ગળણું વાપરે છે, પણ એ ગળણામાં મહિનાઓનો મેલ ભર્યો હોય છે. પાણી ગાળતી વખતે એ મેલ પાણીમાં થોડો ઓગળતો જાય છે, એ વાત એ સમજી શકતા નથી.

કેટલાક લોકો પાણી ગાળતી વખતે સવળાઅવળા ગળણાનો ભેદ નથી રાખતા. એટલે એક વખત પાણીમાં

જતા રોકેલા મેલને બીજી વખત પાણી સાથે ભળી જવાની એ સીધી સગવડ કરી આપે છે, એ વાતનો એમને ખ્યાલ પણ નથી રહેતો.

કેટલાક લોકો એક નાની કપડાની કોથળી નળની ચકલીએ દિવસો સુધી બાંધી રાખે છે, અને માને છે કે અમો તો ગાળેલું પાણી જ વાપરીએ છીએ. પણ નળના પાણીના જોશ સાથે ઘણોખરો મેલ તો કોથળીની આરપાર જતો જ રહેતો હોય છે. એ કોથળી કાણી થઈ ગઈ હોય છે કે એમાં ભરાયેલો મેલ અને સેવાળ ઓગળતાં ઓગળતાં રોજ પાણી સાથે ભળે છે, એ બાબત તરફ એમનું ધ્યાન નથી ગયું હોતું.

કેટલાક લોકો ગળણા વતી એમના મેલા થયેલા હાથ, છોકરાનું નાક કે થાળી–વાડકો લૂછવાનું કામ પણ કરી લેતા હોય છે. એ રીતે એ ગળણાને મસોતું બનાવી મૂકે છે, એ વાત પણ એ ભૂલી જાય છે.

પહેરેલા ધોતિયા કે સાલ્લાના છેડા વતી કે નાક, મોઢું કે હાથ લૂછેલા હાથરૂમાલ કે નેપકીનથી પાણી ગાળતા લોકો પણ જોવા મળે છે. ખેરવાળા નવાનકોર કપડાના કકડા વડે પાણી ગાળતા લોકો તો ઘણી જોવા મળે છે.

પણ આવું આવું થાય છે એનું કારણ શું? સ્વચ્છ કે અસ્વચ્છ પાણી અગર સ્વચ્છ કે અસ્વચ્છ ગળણા વિષેની એમની કલ્પના જ સાફ નથી હોતી. આ કલ્પના જગાડવી એનું નામ જ સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિય જગાડવી.

હવા

૧

માણસને સૌથી વધુ જરૂર હવાની છે. થોડી મિનિટ જો એને શ્વાસ લેવા ન મળે તો એનું મૃત્યુ થાય. એ હવા પણ એને માફક આવે એવા અને એટલા વાયુઓના મિશ્રણવાળી હોવી જોઈએ. એમાં ધૂળ કે ધુમાડા જેવી બીજી બિનજરૂરી ચીજો ભળે છે તો નુકસાન થાય છે. આવી શુદ્ધ હવા પ્રમાણસર મળી રહે તો જ માનવદેહ તંદુરસ્ત રહે. એમાંથી જ એ અંગે સ્વચ્છતાના કેટલાક નિયમો નક્કી થયા છે..

૧. માણસે પૂરતી સ્વચ્છ હવા મળી રહે એવા ખુલ્લાં બારીબારણા કે જાળીઓવાળા સ્વચ્છ મકાનમાં અગર ખુલ્લા આકાશ નીચે સૂવું કે રહેવું.

૨. સૂતી વખતે માથેમોઢે ઓઢીને સૂવું નહીં.

૩. સૂવાના ઓરડામા ધૂણી થાય નહિ કે ભરાઈ રહે નહિ એની તકેદારી રાખવી.

૪. સામાન્ય રીતે ઝાડ નીચે સૂવું નહિ.

૫. તમાકુ કે એવી બીજી કોઈ સૂક્ષ્મ રજોટી ઊડતી હોય ત્યાં સૂવુંબેસવું નહિ, જેથી એ રજોટીવાળી હવા શ્વાસમાં જતી અટકે.

૬. તાજી શુદ્ધ હવા શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં દાખલ થાય અને ગંદા થયેલા લોહીને સ્વચ્છ રાખ્યા કરે એ માટે બેઠાડુ જીવનવાળાએ તો ખાસ રોજ સવારે ને સાંજે ફેફસાંને પૂરતી શુદ્ધ હવા મળી રહે એવા સ્થળે ફરવા જવું અને કોઈ કોઈ વાર ઊંડા શ્વાસ લેવા અગર પ્રાણાયામ કરવા.

પીણાં ૨

પહેલાંના જમાનામાં પણ લોકો પીણાં તો પીતા, પણ આજના પ્રમાણમાં બહુ ઓછાં. આજે ચા તો ઘરઘરનું પીણું થઈ ગઈ છે. એ જ પ્રમાણે ગરમ તેમ જ ઠંડાં પીણાંના અનેક પ્રકાર નીકળ્યા છે. એમાંનાં કેટલાંક પીણાં અમુક ઋતુમાં યોગ્ય રીતે બનાવીને પ્રમાણસર પીવામાં આવે તો લાભ પણ થતો હોય છે. પણ કઋતુમાં અયોગ્ય રીતે બનાવીને કે પ્રમાણ બહાર પીણાં પીવામાં આવે તો નુકસાન જ થાય છે.

હવે તો પીણાંપીવાની કે પાવાની પ્રથા પણ જરૂરિયાતના કરતાં એક ફૅશન કે મોટાઈ બતાવવાનું સાધન બનતી ચાલી છે. પછી લોકો જરૂર હોય કે ન હોય છતાં

એ ઢીંચે છે અને શરીરને તથા મનને નુકસાન કરે છે. કેટલાકને બિનજરૂરી ટેવો પડી જાય છે. બજારોની હોટેલોમાં અને દુકાનોમાં તો એનો વેપાર થઈ ગયો છે. ત્યાં તો કેમ કરીને ગ્રાહક વધારવા તથા કેમ કરીને એમાંથી નફો મેળવવો, એ બે દૃષ્ટિકોણ જ વિશેષ સચવાતા હોય છે, ત્યાંનાં પીણાંમાં ગમે તેવી નશાકારી તેમ જ હલકી ચીજો નંખાય છે. એથી એ વિશેષ નુકસાનકારક થઈ પડે છે. દારૂનું પીણું પીવું એટલે તો મનુષ્યમાંથી પશુ બનાવાની તૈયારી કરવી. એથી એ વર્જ્ય છે.

બહુ ઠંડા કે બહુ ગરમ પીણાં પીવાથી જેમ આંતરડાં કે હોજરીને અસર પહોંચે છે, એમ દાંતને પણ અસર પહોંચતી હોય છે. આજકાલ લોકોના દાંત વહેલા વહેલા પડી જાય છે, એનું એક કારણ આવાં પીણાં પણ છે.

કપરકાબી કે પ્યાલા દુકાનોમાં જે રીતે ધોવાતા હોય છે એમાં સ્વચ્છતાનું ધોરણ બિલકુલ સચવાતુ નથી. કેટલીક વખત તો એથી એકબીજાના રોગો પણ ફેલાતા હોય છે.

આ બધું જોતાં પીણાં પીનારે કે પાનારે બહુ વિચાર કરવો જોઈએ; અને ફેશન કે મોટાઈ બતાવવા ખાતર નહિ, પણ જરૂરિયાત હોય તેને અને ત્યારે જ યોગ્ય રીતે બનાવીને તેમ જ સ્વચ્છતાનું ધોરણ સાચવીને પીણું પાવું કે પીવું એ જ હિતાવહ છે. માણસ વ્યસનમાંથી જેટલા પ્રમાણમાં મુક્ત હોય છે, એટલી એની સ્વચ્છતા ને સ્વતંત્રતા

સચવાય છે.

મનુષ્ય માટે સર્વોત્તમ પીણું તેા છે સ્વચ્છ નિર્મળ જળ. જેમ મનુષ્યદેહને પેાષણ માટે અમુક પ્રમાણમાં ખેારાક લેવેા જરૂરી છે, એમ અમુક પ્રમાણમાં પાણી લેવું પણ જરૂરી છે. પૂરતા પ્રમાણમાં સમય સમય પર પાણી ન લેનારને કબજિયાતનું દર્દ થાય છે. કેટલીક વખત શરીરને પૂરતું પાણી નથી મળતું ત્યારે શરીરના બીજા જરૂરી રસેા અને લેાહી સુધ્ધા શેાષાય છે. વખતસર પાણી ન મળવાથી બાળક રડે છે, એનું ગળું સુકાય છે. કેટલીક વખત એના હાથપગ ખેંચાય છે.

ઉનાળામા ઠંડું પાણી સારું લાગે છે. શિયાળામાં હૂંફાળું પાણી સારું લાગે છે બરફ નાખીને અતિ ઠંડું કરેલું પાણી પીવાથી તેમ જ વરાળ નીકળતું હેાય એવુ ગરમ પીણું પીવાથી પણ દાત અને ગળું બગડે છે

જરૂરિયાત પ્રમાણે સ્વચ્છ, નિર્મળ, તાજું જળ લેવું એ ઉત્તમ પીણું છે પણ ગળું બગડ્યું હેાય કે બહુ ઠંડી પડતી હેાય ત્યારે વહેલી સવારે ગરમ પાણી અગર ગરમ દૂધ પીવાથી લાભ થાય છે

બહુ શ્રમ કરીને માણસ થાક્યો હેાય ત્યારે મીઠેા શરબત અગર મીઠેા ઉકાળેા પીવાથી લાભ થાય છે.

હવામા કે પાણીમા રેાગના જંતુ ફેલાયેલા હેાય એવે વખતે ઉકાળેલું પાણી પીવું એ જ હિતાવહ હેાય છે.

૩

દૂધ

જે માંસાહારી નથી એમને માટે દૂધ અનિવાર્ય ખોરાક છે. એટલા માટે તો આપણે ત્યાં ગોસંવર્ધનનો આટલો મહિમા ગવાયો છે.

દૂધઘીને આધારે જ આપણાં હાડ બંધાય છે. પણ તંદુરસ્ત દૂધ તો તંદુરસ્ત ઢોર જ આપી શકે: ઢોરને જેટલો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળે, જેટલું સ્વચ્છ પીવાનું પાણી મળે એટલું જ દૂધ પણ પુષ્ટિકારક સમજવું.

પણ સારું દૂધ પણ ઘણી વખત આપણે બગાડીને ખાતા હોઈએ છીએ. રેલવે મારફત 'કેન' અગર હાંડાઓમાં ગામડાનું દૂધ જતું હોય છે, ઘણી વખત એમાં કસ્તર પડે એવી રીતે ખુલ્લું અને બેદરકારીથી એ લઈ જવાતું હોય છે. કોઈ કોઈ વખત એમાં ગમે તેવા ગંદા પાણીનું એવું મિશ્રણ કરવામાં આવતું હોય છે કે, એક વખત એ નજરે જોનારને એવું દૂધ મોઢામાં ઘાલવાનું મન પણ ન થાય.

દૂધ એ ખાદ્ય ખોરાક છે. એને યોગ્ય રીતે સાચવવામાં ન આવે તો તુરત બગડી જાય છે. બગડેલા દૂધ મારફત રોગ પણ જલદી ફેલાતા હોય છે. એટલે દૂધને દોહતી વખતે વાસણ સ્વચ્છ લેવું જોઈએ. ગાયના આંચળ તથા દોહનારના હાથ પણ ધોઈને સ્વચ્છ કરી લેવા જોઈએ.

દવા બનાવવામાં દવા બનાવનાર જેવો ચોખ્ખાઈનો આગ્રહ રાખે છે, એવો જ ચોખ્ખાઈનો આગ્રહ દૂધ

દોહનારે, દૂધ સાચવનારે, દૂધ ઉકાળનારે અને દૂધ વાપરનારે પણ રાખવો જોઈએ.

દરેક ખાદ્યખોરાક માટે સ્વચ્છતાના નિયમોની કાળજી લેવી જોઈએ. પણ દૂધ જેવી માનવજીવન માટે બહુ કીમતી અને જલદી બગડી જાય એવી ચીજો માટે વિશેષ તકેદારી રાખવાની જરૂર છે.

દૂધ દોહ્યા પછી તરત જ વાપરવું ન હોય તો દૂધને ઉકાળ્યા પછી જ પીવાનો એક નિયમ કરી લેવા જેવો છે.

દૂધદહીં લાંબો વખત સુધી સાચવી ન શકાય, પણ એમાંથી બનાવેલું ઘી લાંબા વખત સુધી સંઘરી શકાય છે. એમાં ચરબીનાં તત્ત્વો પણ વધુ સઘન થાય છે. પણ શરીર-સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ તો ઘી કરતાં પણ શુદ્ધ દૂધ પીવું એ વધુ લાભદાયી છે.

ફળ ૪

ઈશ્વરે માણસને ભૂખ આપી છે એની સાથે સાથે જ ખોરાકની અનેક ચીજો પણ આપી છે. એમાંય વિવિધ પ્રકારનાં ફળ બનાવીને તો એણે મનુષ્યજાત ઉપર ભારે ઉપકાર કર્યો છે. ઋતુઋતુનાં ફળ ખાવાથી સ્વાસ્થ્યને લાભ થાય છે.

પણ એ ફળ ખાવામાં વિવેક તો વાપરવો જ જોઈએ. ખાતા પહેલાં ફળ સ્વચ્છ રીતે ધોઈ કાઢવાં જોઈએ અને તે પ્રમાણસર ખાવાં જોઈએ. ભૂખ હોય અને પથ્ય હોય એવાં ફળ ખાવાં જોઈએ.

આપણા ગુજરાતમાં આજકાલ કેળાં અને પપૈયાં બહુ થવા લાગ્યાં છે. લોકો એનો વિશેષ ઉપયોગ પણ કરવા લાગ્યાં છે એ સારુ છે. એ ગરીબ લોકોનાં ફળ ગણાય છે. એ સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ સારાં છે. કેરી પણ આપણે માટે એવું જ અમૃત જેવું ઉપકારક ફળ છે.

પણ આ ફળો યોગ્ય રીતે પરિપકવ થયા પછી ખાઈએ તો એ સુપાચ્ય અને લાભદાયી બને છે. પણ જો એ કાચાં જ ખાઈએ તો નુકસાન થાય છે. કેળામાં તો મેં ખાસ જોયું છે કે, મોટે ભાગે લોકો એ કાચાં જ ખાઈ જતા હોય છે. એ જ પ્રમાણે પૂરાં પરિપકવ થયા પછી એ થોડો વખત પડી રહે તો બગડી જાય છે. એવાં ફળ ખાવાથી પણ રોગો થાય છે. આપણી ગરીબાઈ અને અજ્ઞાન લોકોને એવા બગડેલા ફળ પણ ખવડાવી દે છે. બજારમાં એવા નુકસાનકારક ફળ વેચાય જ નહિ એ માટે દરેક ગામની પંચાયતે કે સુધરાઈએ પાકો બંદોબસ્ત કરવો જોઈએ, તથા કેવાં ફળ ખવાય અને કેવાં ન ખવાય એનો લોકોમાં પ્રચાર કરવો જોઈએ. કેમ કે બગડેલાં ફળો રોગો ફેલાવે છે.

જમ્યા પછી રોજ થોડા ફળ ખાધાં હોય તો સારાં,

પણ આપણા ગામડાનાં બાળકો તો ઋતુઋતુનાં વનફળ ખાઈને પૂરતો લાભ ઉઠાવે છે. ઉ૦ ત૦ જાંબુ, આમળાં, કોઠાં, બીલાં, કરમદાં, આંબલી, સીતાફળ, બોર વગેરે. એટલે આવાં ઝાડ રોપવાં અને ઉછેરવાં એ આવશ્યક છે. કેટલીક જગાએ આવાં વનફળના પણ ઇજારા અપાઈ જાય છે, એ સારું નથી. ખાટાં લીંબુ પણ લોહી સ્વચ્છ કરવામા સારો ફાળો આપે છે.

શાકભાજી ૫

આજકાલ દાક્તરો એવી સલાહ આપે છે કે, કબજિયાત ન થવા દેવી હોય તો શાકભાજી વધારે લેવા. શાકભાજીના રેસા મળને બાંધવામાં અને ધકેલવામાં મદદરૂપ થાય છે. આવું સમજીને કેટલાક દાંતથી બરાબર ચવાય પણ નહિ એવાં છોડા કે કૂચાવાળું શાક બનાવતા હોય છે. સાવ પાકટ ગવાર, ચોળાપાપડીના પાકટ છોડા, કઠણ રેસાવાળા મૂળના કાંદા કે કાચાં કેળાંની છાલ; એવા છોડાં ઉમેરવાથી શાકનું પ્રમાણ વધી જાય છે. પણ આથી શાકમાં વપરાતું તેલ અને બીજા મસાલાય બગડતા હોય છે. માણસ ઇચ્છે તોપણ એવું શાક ગળે ઉતારી શકતો નથી. અને માની લો કે, એ ગળે ઉતારે તો જઠરને એથી બહુ કષ્ટ પડવાનું. આંતરડાને પણ એવા રેસા ખૂંચવાના.

કેટલાંક શાકભાજીનાં છોડાં કાઢી જ નાંખવાં જોઈએ. શાક સમારતી વખતે વપરાતું ચપ્પુ કે છરી પણ સ્વચ્છ

અને ધોયેલાં હોવાં જોઈએ, અને રાંધતા કે વઘારતા પહેલાં શાકભાજી પણ સ્વચ્છ પાણી વતી ધોઈ નાંખવાં જોઈએ.

શરીરને રેસાઓની જરૂર છે. પણ કેવા ? બટાટા કે ટમેટાંની છાલના, મગનાં છોડાંના, ઘઉંના અંદરના ભૂસાના તથા કૂણી ભાજીના. શરીર એક નાજુક યંત્ર છે. એને રેસાની જરૂર પડે છે. પણ એ રેસાય શરીરયંત્ર જેવા નાજુક જોઈએ. ગમે તેવાં ડાંખળાં કે છોડાં પેટમાં નાખવાથી શરીરને એ કાચાંપાકાં બહાર કાઢવાં પડે છે. અને એમાં શરીરની ઘણી શક્તિનો દુર્વ્યય થાય છે. અને કેટલીક વખત એથી આંતરડાં બગડે પણ છે.

આવો લોભ બન્ને રીતે નુકસાન કરે છે. એથી શાકનો પણ બગાડ થાય છે, અને શરીરમાં જાય છે તો શરીરનો પણ બગાડ થાય છે.

મનુષ્યશરીર માટે શાકના જેટલાં જ બલ્કે એથી 'પણ વધુ ઉપયોગી 'ભાજીપાલાનાં પાંદડાં હોય છે. એમાંથી શરીરને જરૂરી ક્ષારો, રસો અને રેસાઓ મળી રહે છે. ઘણાંખરાં ભાજીપાલાનાં પાંદડાં બાફીને ખાવા જેવાં હોય છે. પણ કેટલાંક કંદ, ફળ તેમ જ ભાજીપાલા કાચાં ખાવામાં વિશેષ લાભ થાય છે. ઉ૦ ત૦ લીલી ડુંગળી, લીંબુ, લસણ, કાકડી, ચીભડાં, ગાજર વગેરે. ડુંગળી એ તો ગરીબ માણસ માટે કસ્તૂરીની ગરજ સારે છે.

એ જ પ્રમાણે તાજાં શાકભાજી ન મળતાં હોય ત્યાં મગ, મઠ વગેરે કઠોળને ફણગાવીને ખાવાથી એમાંથી શાકભાજીનો વિશેષ ગુણ મળી રહે છે.

શાકભાજી, કંદ કે ફળ કાચા ખાઈએ કે પાકા, પણ એ નીરોગી હોવા જોઈએ તે પ્રમાણસર ખાવા જોઈએ અને બરાબર ચાવીને ખાવા જોઈએ અને બરાબર ધોઈને સ્વચ્છ કર્યા પછી વાપરવા જોઈએ

રસોઈ ૬

રસોઈ કરવી એ પણ એક સાધના છે જેટલા ભાવપૂર્વક, વિચારપૂર્વક અને કલાપૂર્વક રસોઈ થાય એટલી એમાથી મીઠાશ ઝરે

આરોગ્યવર્ધક, સુપાચ્ય અને સ્વાદિષ્ટ આહાર તૈયાર કરવા માટે રસોઈ કરનારે પોતાના સાધનો પ્રમાણે આયોજન કરવુ પડે છે, એ અગે પૂર્વવિચાર અને પૂર્વતૈયારી પણ કરવી પડે છે કયા ખોરાક સાથે કઈ કઈ ચીજો ભળશે અને પથ્ય આવશે, કયા પ્રસગે શુ બનાવવુ યોગ્ય ગણાશે અને સમયસર પહોચી વળવા માટે મ ટે શુ શુ કરવુ પડશે, એનો પણ રસોઈ કરનારે પહેલેથી પૂરો ખ્યાલ કરી લેવો પડે છે

ખરુ જોતા, રસોઇઘર એ તો પવિત્ર અને સ્વચ્છ મદિર છે આવુ મદિર ધૂણી-ધુમાડીથી ગોટાતુ હોય તો એનુ પ્રસન્ન વાતાવરણ શી રીતે સચવાય ? એટલે દરેક ઘરમા ધૂણીધુમાડો ન થાય એવો નિર્ધૂમ ચૂલો હોવો જોઈએ એમા રસોઈ કરનાર માતા ભાવપૂર્વક એના

દેવની પૂજા કરવાની તૈયારી કરે છે. એની ચારે બાજુ પ્રેમ, પ્રસન્નતા અને સ્વચ્છતાનું સુભગ દર્શન થતું હોય છે. આવા રસોઇઘરમાં થયેલી રસોઇમાંથી આરોગ્ય નીતરવા લાગે છે.

પીરસતી વખતે માતા પ્રેમથી ભાવપૂર્વક પીરસે છે. કોને શાની જરૂર છે, એ તે ઇશારાથી સમજી જાય છે. બીજાને ખવડાવવામાં જાણે પોતે જ જમતી હોય એવો આનંદ અનુભવે છે. નથી વધારે પીરસતી કે નથી ઓછું પીરસતી. પીરસતી વખતે વાતો પણ એવી જ કાઢે છે કે, બધે જ શાંતિ અને પ્રસન્નતાનું વાતાવરણ ફેલાય છે. કોઈ પણ જાતનો નથી હોતો પંક્તિભેદ કે નથી હોતો વહેરોવંચો. બધાને જમાડયા પછી વધે એમાંથી લેવામાં જે કૃતાર્થતા અનુભવે, એ છે દેવનો સાચો પૂજારી.

આજકાલ તળેલા અને મસાલેદાર આહારો લોકો વધુ પસંદ કરતાં હોય છે. પણ તળેલા આહારોને પચાવવામાં શરીરને વધુ મહેનત કરવી પડે છે. પાણી અને વરાળમાં બાફીને તૈયાર કરેલી ચીજો વધારે પરિપક્વ થાય છે અને શરીરને એવી ચીજો પચાવવી સહેલી પડે છે. આમ વરાળથી તૈયાર કરવાની ચીજો માટે કૂકર બહુ અનુકૂળ પડે છે. કેટલીક વખત દાળ કે શાકમાં મસાલામરચાં એટલાં બધાં નાખવામાં આવે છે કે, મૂળ દાળ કે શાકનો સ્વાદ મસાલા-મરચાં તળે જ ઢંકાઈ જાય છે. અને એ વધારે પડતાં મસાલામરચાં ખાવાથી શરીરને નુકસાન પણ થાય છે.

દાળ, ભાત, શાક, રોટલા, રોટલી એ આપણો સર્વ-સામાન્ય ખોરાક છે. પણ, ગામડાના લોકો વિશેષ કરીને, ખીચડી, કઢી અગર ભૈડકું કે રાબડી ખાતાં હોય છે. ખોરાકમાં અમુક પ્રમાણમાં ઘીદૂધ હોવાં જોઈએ. પણ આપણા દેશમાં બધાં એ નથી મેળવી શકતાં. એમને થોડી છાશ મળી રહે તોપણ ઘણી રાહત મળી રહે છે. થોડા પ્રમાણમાં કચુંબર કે ટમેટાં મળી રહે તોપણ ઉપકારક થઈ પડે છે.

ઈશ્વરે દાંત આપ્યા છે તો એ દાંતને ચાવવાની કસરત મળી રહે ને ચાવવાથી ચૂરો થઈ જાય એવા ભાખરી, રોટલા જેવા કઠણ પદાર્થો પણ ખોરાકમાં હોવા જોઈએ. ઘણાને પોચા પદાર્થો ચાવ્યા વિના જ ગળી જવાની આદત પડી ગઈ હોય છે; એથી આંતરડાં બગડે છે.

જીવનમાં રાંધવું અને ખાવું એટલું જ કામ નથી. જીવન-ઉપયોગી તેમ જ સમાજ-ઉપયોગી બીજાં ઘણાં કામો આપણે કરવાનાં હોય છે. એટલે રસોઈ એવા પ્રકારની કરવી જોઈએ કે એમાં બહેનોનો ઘણો સમય જાય નહિ અને એ રસોડામાં જ અટવાઈ પડે નહિ.

રસોઈ સ્વાદિષ્ટ, પથ્ય અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. રસોઈઘર, રસોઈ બનાવવાનાં સાધનો વગેરે પણ સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ. તો જ રસોઈ ખાતા પહેલાં એ માટેનું અનુકૂળ માનસ તૈયાર થઈ જાય છે, અને એ માનસ ખોરાક પચાવવામાં પણ મદદગાર થાય છે.

પ્રસાદ

૭.

આપણને જે ખોરાક મળે છે તે પરસેવો રેડીને મેળવેલો હોવો જોઈએ, અને એને પ્રભુનો પ્રસાદ ગણીને ખાવો જોઈએ એવી એક આપણી જૂની માન્યતા છે.

આપણાં શાસ્ત્રોએ તો એટલી હદ સુધી કહ્યું છે કે યજ્ઞશિષ્ટ ખાવું. એટલે યજ્ઞાર્થે—સમાજાર્થે કર્તવ્ય બજાવ્યા પછી ખાવું. સમાજને આપ્યા પછી શેષ વધે તે જ ખાવું. આવા પ્રસાદનો પણ પ્રભુની કૃપા સમજીને સ્વીકાર કરવો. એટલે નિરહંકારવૃત્તિથી એને ગ્રહણ કરવો.

એક વિચાર તો એવો પણ છે કે આપણી એકેએક ક્રિયા પ્રભુપ્રીત્યર્થે—જનતાજનાર્દન અર્થે થવી જોઈએ. અને પ્રભુપ્રીત્યર્થે કરેલું કામ ઉત્તમ જ હોવું જોઈએ. પછી આપણાથી કંઈ ખોટું કામ તો થાય જ શી રીતે? આવી ઊંચી સમજણ આવી જવી એનું નામ જ પ્રસાદ.

પણ આજકાલ તો જ્યાં ત્યાં સત્યનારાયણની કથાનો પ્રસાદ વહેંચાતો હોય છે. એ પ્રસાદ પણ સમજણપૂર્વક અને પવિત્ર ભાવથી વહેંચાય અને સમજણપૂર્વક અને પવિત્ર ભાવથી સ્વીકારાય તો જીવનમાં સત્યનો આગ્રહ રાખવાનું બળ આવે.

પણ આ સત્યનારાયણની કથાનો પ્રસાદ પણ હાથ ધોઈને સ્વચ્છ ચમચા વતી વહેંચાતો હોય તો સારું. અને એ પ્રસાદ ઉપર માખીઓ ન બેસે એમ સ્વચ્છ કકડાથી ઢંકાતો હોય તો સારું!

ભજિયાંભૂંસાં



આપણા ગામડાના લોકો એમના એકધારા જીવનમાંથી કોઈ વખત બહાર નીકળીને પ્રવાસે જાય છે ત્યારે સ્ટેશનો ઉપર કે શહેરોની બજારોમાં રંગબેરંગી મીઠાઈઓ તથા ભજિયાભૂંસા એમને બહુ આકર્ષે છે, અને વધારે નહિ તો આના બે આનાની ખરીદી કરવાનું એમને મન થઈ જાય છે. એમનું ગજવું સંભાળીને મોટે ભાગે એ ભજિયાં-ભૂંસાંથી કે તળેલી ચણાની દાળથી સંતોષ માને છે.

શહેરી લોકો પણ હોટલમાં જઈને ખમણ તેમ જ ભજિયાભૂંસાનો ચટાકો મારે છે.

આવી બધી ખાવાની ચીજોમા વેપારદૃષ્ટિએ હલકા પ્રકારના તેલ, લોટ વગેરે વપરાતા હોય છે, અને કેટલીક વખત તો વાસી ચીજોને ફરી ફરી ગરમ તેલમાથી પસાર કરવામા આવતી હોય છે, એથી ઘણી વખત એ ખાવાથી નુકસાન થતું હોય છે વધારે ખાટી, તીખી અને ,ગળી ચટણી કે મસાલા જ એના ઉત્તેજક સ્વાદો હોય છે.

બીજું, આ માલ વેચનારા એમનો માલ એવો ખુલ્લો રાખતા હોય છે કે, એના ઉપર માખીઓ બમણુતી હોય છે અને પવનના સપાટા સાથે શેરીની ગંદી ધૂળના રજકણો એના ઉપર ચોટતા હોય છે. આ બધું બહુ નુકસાનકારક હોય છે. એ બનાવનારાઓને સ્વચ્છતાની કાંઈ કિંમત હોતી નથી. રેલવેમાં તળેલી દાળ વેચનારો

દાળમાં લીંબુ નિચોવીને કાગળમાં આંગળીઓથી મેળવી આપે છે. એ જ આંગળીઓ એ એના કપડે કે રેલવેના બારણે લૂછી લેતો હોય છે. એ જ આંગળીઓ એના નાકમાં કે કાનમાં ઘાલતો હોય છે. ત્યાં હાથ ધોવાની સગવડ પણ નથી હોતી અને એને એની પરવા પણ નથી હોતી. આવી ગંદકીના પ્રજાજનો ભોગ બનતા હોય છે. રેલવે અધિકારીઓ, પંચાયતો અને સ્થાનિક સુધરાઈઓએ આ બાબતમાં સજાગ રહેવું જોઈએ. સ્વચ્છ રીતે પેકેટપેક માલ જ વેચવા દેવો જોઈએ!

માતાઓ કે બહેનોએ કુટુંબીજનોને આવી આફતમાંથી બચાવવાં હોય તો ઘરે જ કોઈ કોઈ વખત આવી સ્વાદુ વસ્તુઓ સ્વચ્છ રીતે બનાવીને ઘરનાંઓને ખવડાવવી જોઈએ અને બજારુ ખરીદી વિષે એમના મનમાં અણગમો પેદા કરવો જોઈએ.

તળેલા કે અસ્વચ્છ પદાર્થો વાપરનારને બહુ તંદુરસ્ત શરીર હોય તો કેટલીક વખત નુકસાન થતું નથી દેખાતું, પણ એનો સામનો કરવામાં શરીરની જે જીવનશક્તિ વપરાય છે એનો ઘસારો લાંબે ગાળે તો શરીરને દાખવે જ છે.

જમણવાર



હવે પહેલાં જેવા જમણવારો નથી રહ્યા. તેમ છતાં માનવસમાજ રહેવાનો ત્યાં સુધી એક યા બીજા પ્રકારના

જમણવારો તો રહેવાના જ, કારણ, માણસ એકલો એકલો ખાઈને આનંદ નથી ભોગવી શકતો. એને બીજા સાથે, જમવામાં વિશેષ આનંદ પડતો હોય છે. વળી, માણસને, પોતાની મોટાઈ દેખાડવાની પણ ઇચ્છા મનમાં પડી હોય છે.

પહેલાં લગ્નમરણ પાછળ જમણવારો થતા તો આજે ઉજાણીઓ તથા કલબો નિમિત્તે જમણવાર થાય છે. જમણવાર વખતે વાડીનો કે લોજહોટલનો ઉપયોગ થતો હોય છે ત્યાં તો અમુક પ્રકારની વ્યવસ્થા અને સફાઈ હોય છે, પણ કેટલીક વખતે શેરીઓમાં જ જમવા બેસાડવાનું ગોઠવાતું હોય છે. આ પ્રથા બદલવા જેવી છે. શેરીમાં પાણી છાંટી, સાફ કરી, રંગોળી પૂરીને એવું વાતાવરણ પેદા કરવું જોઈએ કે, ત્યાં ગંદકી કરવાની કોઈને ઇચ્છા જ ન થાય.

આવા મોટા વરા થતા હોય છે ત્યારે થાળીવાટકા કરતાં પતરાળા વધારે અનુકૂળ પડે છે. પતરાળાંપડિયા હોય કે થાળીવાટકા હોય, એ ધોયેલા અને સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ.

આજકાલ વરા વખતે પીરસવાની એવી રીત હોય છે કે, ખાનાર ખાઈ શકે એથી વધુ એના ભાણામા પીરસાય છે. આથી ઘણું છંડાતું હોય છે. પીરસનારે કોઈ ભૂખ્યું ન રહે એ તો જોવું જ જોઈએ, પણ અતિઆગ્રહ કરીને કે બેદરકારીથી એવી રીતે તો ન પીરસવું જોઈએ કે જેથી ખાનારને છાંડવું પડે. જમનારે પણ ભાણામાં એનાથી ખવાય એટલું જ લેવું જોઈએ.

કેટલાકની તો માન્યતા જ એવી હોય છે કે છાંડીએ નહિ તો ભૂખડીબારશ ગણાઈએ. કેટલાક એમ માને છે કે છાંડીએ તો ગરીબગુરબાંને મોઢે કાંઈક જાય. આ બન્ને માન્યતાઓ સુધારવા જેવી છે. અન્નનો એક દાણો પણ નકામો બગાડવો એ સમાજદ્રોહ છે. અને કોઈને ખવડાવવું હોય તો એઠુંજૂઠું ન ખવડાવાય; એને માટે સ્વચ્છ ખોરાક અલગ કાઢી રાખવો જોઈએ.

કૂતરાં કે ગોગ્રાસ માટે કાઢવું હોય તો એ પણ એઠાજૂઠામાંથી ન કઢાય. એમને માટે પણ પહેલેથી અલગ કાઢવાનો આપણો શાસ્ત્રોક્ત નિયમ છે.

છાંડવાની કુટેવ આપણા બાળકોમાં પણ વધતી જાય છે. એને આપણે રોકવી જ જોઈએ.

પીરસતી વખતે ધાંધલધમાલ વિના શાંતિથી પીરસવું જોઈએ. આવતાં–જતાં કશું અથડાય નહિ કે કશું ઢોળાય નહિ, એની પણ કાળજી લેવી જોઈએ.

દાળભાત કે શાક પીરસનારા પીરસતી વખતે છાંટા પડે કે દાણા વેરાય એમાં કશું ખોટું જોતા નથી. ખરું જોતાં પીરસતી વખતે એક દાણો કે એક ટીપું પણ નીચે ન પડે, એ માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

પીરસવામા કોઈ પણ પ્રકારનો પંક્તિભેદ ન રહે તેમ જ એકેએકને બધું પીરસાઈ જાય પછી જ જમવાનું શરૂ થાય એ પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. પીરસ-

વામાં બહુ મોડું ન થઈ જાય એ માટે પૂરતા પ્રમાણમાં અને વ્યવસ્થિત રીતે પીરસવાનું આયોજન થવું જોઈએ.

પીરસવાનાં સાધનોમાં પણ હવે સારા સુધારા થયા છે. પીરસતી વખતે ટીપું પણ ઢોળાય નહિ એવાં કમંડળો નીકળ્યાં છે એ જ વપરાવાં જોઈએ.

પાણી પીરસવામાં પણ એવી જ કાળજી લેવાવી જોઈએ. જમ્યા પછી મરચાં, કોકમ વગરે એઠવાડ જમનારે ઉઠાવીને પતરાળામાં લઈ લેવો જોઈએ.

બધા જમી રહ્યા પછી પીરસનારા ખાલી તપેલું લઈને પંક્તિમાં ફરે તો જમનાર એમાં પતરાળાંપડિયા મૂકી દે. પાછળથી ઉઠાવવાની વ્યવસ્થા હોય કે ઉપરોક્ત વ્યવસ્થા હોય, એક પણ પતરાળું કે પડિયો શેરીમા રખડતાં ન દેખાવાં જોઈએ. નિશ્ચિત ખાડામાં એ નંખાવાં જોઈએ ને પછી દાટી કે બાળી મૂકવા જોઈએ વાઘરી, ભંગી કે ભિખારી એઠવાડ ઉપર કાગડાઓની જેમ પડે છે, એ દૃશ્યથી આપણા સમાજે શરમાવા જેવું છે. એ સ્થિતિ વહેલામા વહેલી મિટાવવા માટે આપણે સૌએ પ્રયાસ આદરવા જોઈએ.

મકાન

મકાન ૧

આપણામાં કહેવત છે કે, "વર વિનાની હજો પણ ઘર વિનાની ન હજો." બીજી કહેવત છે કે, "દુનિયાનો છેડો ઘર." આ બન્ને કહેવતોમાં બહુ તથ્ય છે. એનો અર્થ એટલો જ કે માણસને રહેવાના આશ્રયસ્થાનની જરૂર છે. કેટલાક કહે છે કે, ઘરનો ખૂણો હોય તો ભૂખે પેટેય માણસ રડીને સૂઈ રહે.

શરૂઆતમાં માણસ ગુફામાં રહેતો. પછી એ ઝાડ ઉપર રહેવા લાગ્યો. ત્યાર પછી એ ઝૂંપડામાં રહેવા લાગ્યો અને આજે તો હવે મોટી મોટી મહેલાતોમાં રહેવા લાગ્યો છે. આ બધો સંસ્કૃતિના વિકાસનો પ્રતાપ છે.

પણ નાનું ઝૂંપડું હોય કે મોટો મહેલ હોય, માણસ નિરાંતે સુખરૂપ એમાં આશ્રય લઈ શકે એ ઢબનું એ મકાન હોવું જોઈએ. લોકો દેવાં કરીકરીને મોટાં મકાનો બાંધતા હોય છે. પણ જો એમની પાસે યોગ્ય મકાન બાંધવાની

કલ્પના નથી હોતી, તો હજારો રૂપિયા ખર્ચ કરવા છતાં એમાં પૂરી સગવડ નથી હોતી.

જેમ મકાન ઘાટીલું અને સુંદર હોવું જોઈએ, એમ એ ટાઢ, તાપ અને વરસાદમાંથી બચાવે અને એમાં રહ્યાં રહ્યાં હવા, પ્રકાશ અને તાપનો પૂરો લાભ મળ્યા કરે એવું પણ હોવું જોઈએ.

જે મકાનમાં ધૂણી બારોબાર ચાલી જાય એવું સગવડવાળું રસોડું ન હોય, છૂટથી નિરાતે નાહી શકાય એવું ઓથવાળું સ્નાનઘર ન હોય, ગમે ત્યારે ઝટ જઈ શકાય એવું સ્વચ્છ શૌચઘર કે પેશાબઘર ન હોય, આંગણામાં ચોક ન હોય, પાછળ વાડો ન હોય, એને સગવડવાળું ઘર શી રીતે કહેવાય ?

જે ઘરમાં ઢોર અને માણસને સાથે રહેવું પડતું હોય, જે ઘરમાં અંધારું હોય, જે ઘરમાં ધૂણીનું સામ્રાજ્ય હોય, જે ઘરમાં ઉંદર, ચાંચડ, મચ્છર કે માકડનો ઉપદ્રવ હોય, એવા ઘરને રહેવા લાયક ઘર શી રીતે કહેવાય ? આજુબાજુમાથી જે ઘરમા ગંદકીની દુર્ગંધ આવતી હોય, ઢગલાબંધ ધૂળ ઊડીને આવતી હોય કે દિવસરાત શોરબકોર થયા કરતો હોય એ ઘરને રહેવા લાયક ઘર શી રીતે કહેવાય ? જે ઘર નજીક પાણીની સગવડ ન હોય, જે ઘર આગળ સારી મોળત ન હોય, એ ઘરને રહેવા લાયક ઘર શી રીતે કહેવાય ?

રહેવા લાયક ઘરમા પણ જો મહેમાન–અભ્યાગતનુ પ્રેમપૂર્વક સ્વાગત થતુ હોય તો એ સાર્થક થયુ ગણાય જે ઘરમા માંદાને માવજત મળે જે ઘરમા નિયમિત સમૂહપ્રાર્થના થતી હોય, જે ઘર કેવળ સ્વાર્થ અને સુખ ભોગ માટે જ નહિ પણ ધર્મપાલન અને સેવા માટે વપરાય એ ઘર સાર્થક થયુ ગણાય

છત ૨

યત્રયુગ બેઠો એની સાથે આપણા ગામડાના ગૃહ ઉદ્યોગો અને ગ્રામોદ્યોગો પર જબ્બર ફટકો પડવા લાગ્યો છે એના સપાટામા ગામડાનો કુભાર પણ આવી ગયો છે કુભાર માટીના વાસણો તો બનાવતો, પણ એનો મુખ્ય ધધો નળિયા પાડવાનો હતો આજે એ નળિયા પણ મકાનના છાપરા ઉપરથી અદૃશ્ય થવા લાગ્યા છે

નળિયા વાપરવાથી ગામના કુભારને તથા છાપરા ચાળનારને રોજી તો મળતી, એ ઉપરાત બીજા પણ એના લાભ હતા નળિયા મારફત ટાઢ, તાપ અને વરસાદ ખાળી શકાતા, પણ હવાની અવરજવર કાયમ રહેતી બારીબારણા માથી સ્વચ્છ તાજી હવા આવતી અને ગરમી ગદી હવા નળિયાની તડો વચ્ચે થઈને ચાલી જતી

નળિયાવાળા મકાનનુ હવામાન પણ સમધારણ રહેતુ હોય છે કોઈ વખત મકાનમા પૂરેપૂરો સૂર્યનારાયણનો પ્રવેશ કરાવવો હોય છે ત્યારે થોડા નળિયા અગર બેચાર

ઓળો ખમેડી લેતાં એ સહેલાઇથી થઈ શકતું હોય છે.

માદામોંઘાં લાકડાં અગર વાંસ હોય તોપણ એના ઉપર દેશી નળિયાં વાપરી શકાય છે અને કરકસરથી જીવી શકાય છે.

કેટલીક જગાએ દેશી નળિયાંની જગાએ મેંગલોરી ટાઇલ્સ આવવા લાગ્યાં છે. એનાથીયે વાતાવરણ સમધારણ રહે છે. હવાની અવરજવર એમાંય થોડા પ્રમાણમાં થઈ શકે છે. પણ એમાં સ્વચ્છતા પ્રમાણમાં વધારે સચવાય છે. દેશી નળિયા કરતાં એનું છાપરું પ્રમાણમાં થોડું મોંઘું હોય છે, પણ મુખ્ય મુશ્કેલી એ છે કે, એને લાયકની માટી બધે સ્થળે મળતી નથી.

પણ હવે તો વારંવાર છાપરું ચાળવાની ખટપટમાથી બચવા માટે તથા વાંદરાના ત્રાસમાથી બચવા માટે લોકો પતરા અને સિમેન્ટની છતો તરફ વળી ગયા છે. આ બન્ને ખરચાળ તો છે. પણ એ બન્ને આપણા જેવા ગરમ પ્રદેશના ઘરોમાં એટલી બધી ગરમી ફેંકે છે કે અગ્નિની ઝોળો નીચે બેઠા હોઈએ એવું ભાન થય છે. છતમાથી પાણી ચૂએ ત્યારે એની મરામત માટે બહુ મોટું ખર્ચ આવી પડે છે. આજકાલ નળિયા અને કાટમાળ બહુ મોઘા થઈ ગયાં છે. એવે વખતે તો આપણા હવામાન માટે 'હૈદ્રાબાદી ઢબ'ના દેશી નળિયાના, આખા ભૂંગળાની કમાનોના ઘુંમટ આકારના છાપરા વધારે સોઘા, વધારે સ્વચ્છ અને વધારે અનુકૂળ થઈ પડે એમ છે. એ નળની હારોની ઉપર

તથા નીચે સિમેન્ટ કે ચૂનાનું પ્લાસ્ટર થઈ જતું હોય છે. એમ છતાં એ મકાનની ગરમી પાંચ–છ ડિગ્રી ઓછી રહે છે, અને સ્વચ્છતાનું ધોરણ તો એવાં ઘરોમાં બહુ ઊંચું રાખી શકાય છે. છાપરામાં વપરાતાં મોંઘાં લોખંડલાકડાંના ખર્ચમાંથી બચી જવાય છે એ તો વધારાનું.

લીંપણ ૩

આજકાલ ઘરોના તળ ઉપર લાદી પાથરવી, છો કરવી અને ટાઇલ્સ નાખવી એ એક ફેશન થઈ પડી છે. એ બધાથી ઘરમાં ચોખ્ખાઈ સાચવવાનું સરળ બને છે, પણ એના થોડા અવગુણો પણ છે.

એક તો એ બધાં મોંઘાં સાધનો છે. એટલે ગરીબ લોકો સહેલાઈથી એનો ઉપયોગ કરી શકે એમ નથી. બીજું, એથી ઘરમાં રહેનારાઓને શરદી થાય છે. અને શરદી ન થવા દેવી હોય તો ચટાઈ, ગાલીચા કે ટેબલ-ખુરસી જેવાં ખરચાળ સાધનો વસાવવાં આવશ્યક થઈ પડે છે.

ત્રીજું, એથી ભોંયતળ એટલાં સુંવાળાં થઈ જાય છે કે, કેટલીક વખત એની ઉપર ચાલનારા લપસી પડે છે. સાદી ચોરસ ઈંટોની ચોરસી પાથરવાથી ઉપરના દોષોમાંથી બચાય છે. પણ આપણાં ગામડામાં આજે વધુ પ્રચલિત રિવાજ તો ભોંયતળિયે લીંપણ કરવાનો છે.

માટી, છાણ કે લાદ મેળવવા શરૂઆતમા ગામડાઓમા સહેલા હતા કડિયા કે કારીગરોની ગરજ વિના કે ખર્ચ વિના હાથોહાથ ગમે ત્યારે લીપતળ તૈયાર કરીને લીપવાની કે સુધારવાની એમા સ્વતત્રતા તથા સ્વાવલબન પણ હતા વર્ષે વર્ષે કે વર્ષમા બેત્રણ વખત લીપતળ નવુ કરવાની સગવડ પણ હતી લીપતળ મેલુ કે ગદુ થયુ હોય તો તરત થોડી માટી કે છાણનો લોચો લઈને એને નવેસરથી લીપી પણ શકાતુ પણ હવે તો છાણ કે લાદ મેળવવા પણ મુશ્કેલ પડે છે અને છાણની ખાતર તરીકે કિમત ગણતા એ મોઘા પણ પડે છે એટલે આપણે લીપતળનો નવેસરથી વિચાર કરવો પડશે

બીમાર અગર પ્રસૂતાઓ માટે આજ સુધી લીપણનુ લીપતળ હૂફાળુ ગણાતુ પણ આજકાલના ઇસ્પિતાલનુ સ્વચ્છતાનુ શાસ્ત્ર ઇસ્પિતાલ કે પ્રસૂતિગૃહમા લીપણ રાખવાનુ કદી પસદ નહિ કરે લીપણની રજ ઊડવાથી સેપ્ટિક થાય એવો એને ભય પણ લાગવાનો

કેટલાક લીપણવાળા લીપતળમાથી વારવાર પોપડા ઊખડતા હોય છે વાળતી વખતે ઢગલાબધ માટુ ઊખડતુ હોય છે અને જ્યા ત્યા ઉદરના દર અને માટીના ઢગલા થતા હોય છે, ત્યારે તો માણસ એનાથી બહુ કટાળી જાય છે

પણ આપણા ગામડાઓની અતિ દીન દશામા, જેમ તેમ કરીને જીવવાની સ્થિતિમા, મોટા ભાગના ગ્રામજનો માટે તો વર્ષો સુધી આ લીપણવાળુ લીપતળિયુ જ રહેવાનુ આવા તળિયા ઉપર કહોવડાવીને ચીકણી કરેલી મજબૂત

ચાપ માગવી જોઈએ લીપણ પણ આગી પેઠે કહોવડાવેલુ હોવુ જોઈએ એમા થેાડુ તેલ, ડામર કે સિમેન્ટ મેળવવામા આવ્યા હોય તેા ઘસારાથી ઊડતા રજકણેા ઓછા ઊડશે

વાળવું ૪

વાળવુ એ પણ એક કળા છે કેટલાક વાળે છે ત્યારે એ વેઠ ઉતારતા હોય એવુ લાગે છે, અને કેટલાક વાળતા હોય ત્યારે એમાથી કળા નીતરતી હોય એવુ દેખાય છે વાળવાનુ સાધન સાવરણી પણ જે જાતનુ ભેાયતળિયુ હોય એ જાતની જોઈએ શેરીનેા સાવરણેા એક પ્રકારનેા, આગણાના ચેાકની સાવરણી બીજા પ્રકારની, લીપણવાળા ભેાયતળિયાની સાવરણી ત્રીજા પ્રકારની, પથ્થર, છેા કે ટાઈલ્સની સાવરણી ચેાથા પ્રકારની

એ સાવરણી પણ જેટલી સુઘડ રીતે બાધેલી હોય એટલુ એ સારુ કામ આપે નહી તેા વાળતા જઈએ એની સાથે સાવરણીના પીછા પણ નીકળતા જાય કેટલાકના હાથ પણ એવા ભારે હોય છે કે નવીનકેાર સાવરણીને પહેલે સપાટે એ અધમૂઈ કરી મૂકે છે ।

વાળવાનેા પણ એક ક્રમ હોય છે શરૂઆતમા છતને ઝાડીઝૂડી લેવાય પછી દીવાલને ઝાપટી કે લૂછી લેવાય, અને છેક છેવટે ભેાયતળિયુ વળાય

વાળતા પહેલા બધી ચીજવસ્તુઓને ઊચે અગર આઘીપાછી કરી દેવી જોઈએ, જેથી ધૂળ એના ઉપર ન

ઊડે. સૌ પ્રથમ ઓરડો વળાય, ત્યાર પછી ઓસરી વળાય, ત્યાર બાદ પરસાળ વળાય, અને છેક છેલ્લે આંગણું વળાય.

વાળવાની દિશા પણ વિવેકપૂર્વક નક્કી કરવી જોઈએ. પવન આવતો હોય એની સામી દિશાએ વાળનારો મૂરખો કહેવાય. બારીબારણામાંથી પવન આવતો હોય તો એ વેળાસર બંધ કરી લેવાં જોઈએ.

વાળ્યા પછી કચરો એકઠો કરવા માટે એક અનુકૂળ સૂપડી પણ રાખવી જોઈએ. કેટલાક એકઠો કરેલો કચરો ગમે ત્યાં ઉડાડી દેતા હોય છે. મેડા ઉપર હોય તો બારીએથી ઉડાડી મૂકે છે. એ બરાબર નથી. વળાયેલો કચરો વ્યવસ્થિત રીતે સૂપડીમાં લઈને કચરાપેટીમા નાખવો જોઈએ, અને એ કચરાપેટીનો કચરો એના નિયત સ્થળે ઉકરડામાં કે ખાડામા નાખવો જોઈએ.

વાળવાનું કામ પત્યા પછી વાળવાના સાધન એના નિશ્ચિત સ્થાને ગોઠવી દેવાં જોઈએ ત્યાર બાદ શેતરંજી, ઢાળિયું કે ખુરશીટેબલ, જે હોય તે, ફરી વ્યવસ્થિત ગોઠવવા જોઈએ. ભોયતળની ટાઇલ્સ કે ફર્નિચર ઉપર ભીના કે સૂકા કપડાના પોતાનો હાથ પણ મારી દેવો જોઈએ.

સફાઈ કર્યા પછી હાથ-પગ-મોઢું ધોઈને સ્વચ્છ થઈએ ત્યારે સફાઈકાર્ય પૂરું કર્યું કહેવાય.

સાવરણી ૫

કોઈ સોનીની દુકાને જઈએ છીએ ત્યારે અનેક જાતની નાની મોટી કાપણીઓ, પક્કડો કે સાણસીઓ આપણી નજરે પડે છે કોઈને એમ થાય કે આટલા બધા ઓજારો એ શા માટે રાખતો હશે? પણ એની પાસે ઝીણુ મોટુ અનેક પ્રકારનુ કામ આવતુ હોય છે એમા કોઈ ને કોઈ વખતે એ બધા સાધનોનો ઉપયોગ થતો હોય છે

એ જ પ્રમાણે સફાઈના પણ અનેક પ્રકાર છે શેરી વાળવી, આંગણુ વાળવુ, લીપણ ઉપર વાળવુ, ફરસબંધી ઉપર વાળવુ, રસોડુ વાળવુ, દેવમંદિર વાળવુ મુતરડી વાળવી, જાજરૂ વાળવુ, ખળી વાળવી આ બધાની સફાઈ માટે સાધનો પણ અલગ અલગ પ્રકારના જોઈએ એક જ સાધન બધી જગાએ વાપરવામા આવે તો તેનુ પરિણામ સારુ ન આવે

જેમ બૂઠા દાતરડાવાળો મજૂર આખો દહાડો કામ કરે છતા એના કામનો ઉતાર બહુ ઓછો આવે છે, તેમ વારંવાર છૂટી જાય એવી, પિછોડિયા નીકળી જાય એવી સાવરણી કે દડમા વાળવાનો સાવરણો ઘરમા વપરાય કે ઘરમા વાપરવાની સાવરણી શેરીમા વપરાય, તો એથી કામ ઓછુ થાય જોઈએ એવુ ન થાય, સાધન બગડે અને કામ કરનારને વધુ શ્રમ પડે

બહુ ધૂળ ઊડતી હોય ત્યા પાણી છાંટીને વાળવાથી શ્રમ ઓછો થાય છે કાદવ કે પાણીમા ફરેલી સાવરણી

કોરા ભાગ ઉપર વાપરવા જતા કોરો ભાગ પણ બગડતો હોય છે એ વાત પણ ધ્યાનમા રાખવા જેવી છે

ઓછામા ઓછા સમયમા, ઓછા શ્રમથી સારામા સારુ વાળી આપે એ સાવરણી ઉત્તમ હવે તો સાવરણીની જગાએ સફાઈ કરવા માટે વિવિધ પ્રકારના બ્રશ પણ વપરાવા લાગ્યા છે પરંતુ બહુજનસમાજ તો સાવરણીથી જ સફાઈ કરવાનો કેમ કે, એ સોંઘી પડે છે

સાવરણી અને સાવરણીથી કચરો વાળી લેવાની પતરાની સૂપડી, એ બન્નેને સાથે લટકાવવાની એક ખૂંટી પણ ઓરડાના બારણા પાસેના અંદરના ખૂણામા અવશ્ય હોવી જોઈએ, જેથી જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે એ હાથવગી રહે

પોતું કરવું ૬

પહેલાના વખતમા ભીંતે કે ભોયતળિયા ઉપર લીંપણ થતું આજે પણ ઘણી જગાએ લીંપણ થતું હોય છે દીવાલોને ઝાડવી કે ભોંયતળ ઉપર સાવરણી વતી વાળવુ એ સ્વચ્છતાનો એક પ્રકાર છે

પણ નવી રોશની લાવવી હોય તો તો ભીંતો ઉપર સફેદ ખડીનું પોતું મારી દેવુ પડે કે ભોંયતળ ઉપર સાદા લીંપણનો હાથ મારી દેવો પડે એથી ઘર નવુંનકોર થઈ જતુ હોય છે કેટલાક લીંપેલા રસોડામા ચૂલા ઉપર, આજુબાજુની ઓટલી ઉપર તથા બેત્રણ ફૂટ સુધીની ભીંત

તથા ભોંયતળ ઉપર રોજેરોજ અબોટ કરી લેવામાં આવતો હોય છે. સફાઈની કલ્પનાવાળી કોઈ બહેનનો હાથ આવા રસોડા ઉપર ફરી વળ્યો હોય છે–ત્યારે તો એ રસોડું આપણી આંખે આવીને વળગે એવું થઈ જાય છે.

સિમેન્ટની દીવાલો કે છો–પથ્થરના ભોંયતળ ઉપર આવું લીંપણ તો નથી થઈ શકતું, પણ કેટલીક સ્વચ્છતાની ઉપાસક બહેનો સાબુ કે સોડાના પાણીમાં 'ફિનાઈલ' નાં થોડાં ટીપાં નાખીને દિવસમાં બબ્બે વખત પોતું મારે છે અને ભોંયતળ ઉપર ચીકાશ કે જરા સરખી પણ ગંદકી રહેવા દેતી નથી. આવું ભોંયતળ પણ આભલા જેવું સ્વચ્છ બને છે.

પણ આવા પાકા ભોંયતળનાં પથ્થર, ઈંટો કે છો ખરબચડાં હોય છે અગર કયાંકથી થોડો સિમેન્ટ ઊખડી ગયો હોય છે તો એમાં જોઈએ એવી સ્વચ્છતા નથી સાચવી શકાતી. એટલે આવા પથ્થર કે છોનાં ભોંયતળ બનાવનારાઓએ પણ સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ રાખીને લોભમાં પડી જઈને બરાબર સફાઈ ન થઈ શકે એવું ખરબચડું કે વારંવાર રેતી–સિમેંટ ઊખડ્યા કરે એવું કામ ન કરાવવું અને કયાક તૂટફૂટ થઈ જાય તો તરત જ એની મરામત થઈ શકે એવી જોગવાઈનો વિચાર કરી રાખવો.

ખૂંટી ૭

પાઘડી માથા ઉપર જ શોભે, પણ માથું આરામ કરતું હોય ત્યારે પાઘડીને બેસવા માટેનું કોઈક તો સ્થાન જોઈએ ને? એ સ્થાન છે ખુંટી

આવી અનેક ચીજો ટાંગવા માટે ખૂંટીઓની જરૂર પડે છે જો દીવાલ ઉપર ખૂંટીઓ ન હોય તો ઘરમા જ્યા ત્યા લૂગડાના ઢગલે ઢગલા જ દેખાય એમ છતા કેટલાક મોટા મોટા અને નવા નવા ઘરોમા લોકો ખૂંટીઓ ગોઠવવાનું જ ભૂલી જતા હોય છે આપણે ત્યા તો મકાન કરાવનારા મોટે ભાગે ભવિષ્યનો ખ્યાલ કર્યા વિના ગજા વિનાની ગાતરડી જેવુ કરતા હોય છે દશ હજારની જોગવાઈ હોય અને તેર હજાર ખરચી પાડે પછી તો દેવામા એવો દબાય કે દીવાલમા એક નાનુ સરખુ ખખુ રહી ગયુ હોય તો તેય પૂરવાની ત્રેવડ ન રહે ઘણા ઘરોમા પ્લાસ્ટર કે પોઇન્ટિંગ રહી ગયુ હોય છે ઘણા ઘરોમા મેડાના પાટિયા ચડાવવાના રહી ગયા હોય છે, એ કાયમના રહી જાય છે પછી પેલી બિચારી નાનકડી ખૂંટીનો ભાવ જ કોણ પૂછે? પછી તો રહેવાવાળા જ્યા ત્યા ભીંતો કોચીને લોખંડના ખૂંટાખૂંટીઓ ચોડે છે એથી દીવાલ બગડે છે અને એ લૂગડા પણ બગાડે છે ચોમાસાના ભેજમા એવી ખૂંટી ઉપર ટાંગેલુ લૂગડું કાટ ખાવા લાગે છે

કેટલીક ખૂંટીઓ તો મૂળથી એટલી હલકાયેલી હોય

છે કે, એના ઉપર ઉતારેલું સ્વચ્છ કપડું પાછું લઈએ ત્યારે ગંદું જ થયેલું હોય. કેટલીક ખૂંટીઓ તો લૂગડાને ફાડે પણ ખરી.

ખૂંટીઓ પણ વ્યવસ્થિત, એક હારમાં, સ્વચ્છ, સ્થિર, કાટ ન વળગે તેવી, કપડું ન ફાડે તેવી અને માથું ન અથડાય છતાં સહેલાઈથી પહોંચી શકાય એટલી ઊંચાઈ પર જોઈએ. અને જેમ રોજ ઓરડો વળાય છે એમ ખૂંટીઓ ઉપરની ધૂળ પણ રોજ ઝાપટી લેવી જોઈએ.

દાદર 

જૂના જમાનાના ઘરોના દાદર જોશો તો એકદમ ઊભા ઢાળવાળા જોવા મળશે. ક્યાંક તો એવું હોય છે કે માથું નમાવીને જ ઉપર ચઢાય. નહિ તો ધડિંબ દઈને માથું પાટડા અગર દાદરના પાટિયા સાથે ટિચાય જમીનની જેટલી થઈ શકે એટલી કરકસર ઘણી જગાએ તો દાદરા, જાજરૂ અને રસોડામા કરી નાખવામા આવતી હોય છે મેડે ચઢનારને તકલીફ ન પડે તો એ મેડા જ શાનો કહેવાય ! પણ એનું મુખ્ય કારણ પહેલાના જમાનામા મેડા સરસામાન ભરી રાખવાના માળિયા તરીકે જ વપરાતા હતા એ હશે, એમ લાગે છે.

હવે તો મેડા રહેવા માટે અને બેઠક માટે પણ વપરાતા હોય છે. એટલે એની સીડીના પગથિયા, માથે ઘડો મૂકીને આરામથી ઉપર ચઢી ઊતરી શકાય એવી પહોળાઈ

અને ઊંચાઈવાળા અને પગ લપસે નહિ એવાં હોવાં જોઈએ. તેમ જ દાદરની સીડી ભલે થોડી લાંબી થઈ જાય પણ એ અનુકૂળ ઢાળવાળી હોવી જોઈએ. સીડીનાં પગથિયાં ઉપર પ્રકાશ પડે એવી પણ જોગવાઈ હોવી જોઈએ. ક્યાંક મેડામાં દાદરનું કમાડ આંકડી બંધ કરવામાં જરા ગલફત રહી જાય તો ધડ દઈને ચડનાર કે ઊતરનારના માથા ઉપર પડે એવું હોય છે. એમાં સુધારો થવો જોઈએ.

ક્યાંક નાનું બાળક દાદરાની કિનારી નજીક આવે તો સીધું નીચે જાય એવું હોય છે. બાળક પડી ન જાય એ માટે દાદરાને ફરતો બે ફૂટનો જાળીવાળો કઠેરો અને એનું કમાડ હોવા જોઈએ.

ઘરડા તેમ જ બીમાર માણસને સીડી ચડવી સહેલી પડે એ માટે સીડીની બાજુમાં લાકડાનો કઠેરો અગર લટકાવેલું દોરડું હોવું જોઈએ.

કમાડ



ઘણા લોકો મકાન બનાવે છે ત્યારે એનાં મુખ્ય બારણાંને તો કમાડ તૈયાર કરાવે છે, પણ જાળીઓને કે બખાટોને તો વર્ષો સુધી કમાડ નથી કરાવતા. પહેલેથી વિચાર કે અંદાજ તૈયાર કર્યા વિના કામ ઉપાડનારની આવી જ દશા થાય છે. પછી એ જાળીમાંથી આવનારાં ચકલાંકબૂતર એમને મન ફાવે ત્યાં ઘરમાં માળા બાંધે છે અને વારંવાર ચરક તથા ઘાસનાં તણખલાં પાડી પાડી ઘરને ગંદું બનાવી

મૂકે છે, અને વાળનારને વારંવાર વળાવી વળાવીને થકવે છે. કેટલીક વખત તો કબૂતર કે હોલા એમના સંગીતથી પણ ઘરને ગજાવી મૂકતાં હોય છે. પવનના સુસવાટા કે વાયરા સાથે ધૂળના ગોટા પણ આવી ખુલ્લી જાળીઓ વાટે એવા ઘરોમા પેસી જતા હોય છે.

પહેલાના વખતમા તો ડેલીના કમાડ બહુ મજબૂત અને ભારે રહેતા, પણ હવે તો કમાડ પણ સાવ પાતળા થતા જાય છે એટલે પવન સાથે એય આઘાપાછા થયા કરે છે. કચક જાળીઓના કમાડ તૈયાર કરાવ્યા હોય છે તે એની પણ એ જ હાલત વારંવાર ફટાફટ અથડાવાથી બારણા પણ તૂટે છે અને ઘરમા રહેનારના *કાન* પણ ફૂટે છે. આમ છતા બારણાને આંકડી કે ઠેસી (સ્ટોપર) ચોડવાનુ બહુ ઓછાને સૂઝતુ હોય છે.

ચોમાસામા બારીબારણા કે બાથરૂમનું કમાડ ફૂલી ગયું હોય છે, અને એની આકડી બધ નથી થતી હોતી તો મહિનાઓ સુધી કેટલાક એ કમાડને એવી ને એવી દશામા વાપર્યા કરે છે.

ઘરની ચોકડીનો ઢાળ જરાક ખોટો હોય છે તો ચોકડીમા પાણી ભરાઈ રહે છે, ભીંતમા ખૂટી નથી નાખી, એથી રોજે રોજ ઓભામણ થાય છે, પાણિયારે અભરાઈ નથી, એથી લોટાપ્યાલા મૂકવાની અડચણ પડે છે, એમ છતા મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી આપણે આવુ ને આવુ ચલાવ્યે રાખીએ છીએ.

બરાબર વિચાર કરીને એની નોંધ કરી રાખી હોય તો એકાદ દિવસ કડિયાને કે સુથારને બોલાવી લેવાય અને ઘરનાં આવાં કેટલાંય નાનાંમોટાં કામો સહેજે પતાવી દેવાય. પણ આપણામાં ઘર કરી ગયેલી આળસ આપણને આવી અડચણો વેઠવામાંથી ઊંચે જ આવવા દેતી નથી.

તાળા ને કૂંચી ૧૦

એમ કહેવાય છે કે, પહેલા આપણા દેશમાં ઘરને કોઈ તાળું ન મારતું. એનો અર્થ એ થયો કે, પહેલાં આપણે ત્યાં જીવનની અસમાનતા બહુ ઓછી હશે. એટલુ જ નહિ ઘરમા જ ગૃહઉદ્યોગો હોવાથી મોટે ભાગે ઘર ઉઘાડા જ રહેતાં; પછી બારણું શું કામ બંધ કરે ? આજે તો જ્યાંત્યાં આપણે તાળાં જ તાળાં જોઈએ છીએ. કેટલાંક ઘરોમાં તો આઠદસ તાળાં પણ જોવા મળે.

તાળાનો આટલો બધો ઉપયોગ કરતા હોવા છતાં એ તાળાની નાનીસરખી કળનું આપણને જ્ઞાન નથી હોતું, એ કેટલી દુઃખદ સ્થિતિ કહેવાય? ક્યાક કટાઈ ગયેલું તાળું ઉઘાડવા માટે ચાવી આઘીપાછી કરતા કરતાં લોકો હાથનો અંગૂઠો અને આંગળીઓ લાલ લાલ કરી મૂકે છે. પણ એમાં થોડું ઘાસલેટ પૂરવાનું ઝટ સૂઝતું નથી.

એક દિવસ અમારા ગામમા એક પ્રૌઢ શીખ અને એનો દીકરો આવ્યા હતા. એમની પાસે એક નાનો કોથળો હતો. એમાં થોડા પતરાના ટુકડા, સળિયાના કકડા, એક

નાની એરણ, એક હથોડી, એક કાપણી, એક છીણી અને એક પકડ હતી. આટલાં સાધનો વતી સાંજ સુધીમાં એમણે ગામનાં સો જેટલાં તાળાં સુધારી આપ્યા અને સાંજે ૩૧ રૂપિયાની કમાણી કરી. લોકો કહે છે કે કામ-ધંધા નથી!

બીજે દિવસે પાછા એ તો બીજે ગામ ગયા. ત્યાં જઈને એ શું કમાયા એ તો એ જાણે. પણ જાતમહેનત અને હૈયાઉકલત હોય તો માણસ જંગલમાં મંગલ પેદા કરી લે છે.

કોઢ ૧૧

જેમ માણસને આખા દિવસના કામ પછી આરામ માટે સ્વચ્છ, સુઘડ અને શાંતિદાયક ઘરની જરૂર પડે છે, એમ પાળેલાં ઢોરને પણ આખા દિવસના કામ અને રખડ-પટ્ટી પછી આરામ આપે એવી કોઢ અને ગમાણની જરૂર પડે છે.

કોઢમાં મોટા મોટા ખાડા પડ્યા હોય, કાદવકીચડ હોય કે જૂવા, કથીરી કે ચાચડ-મચ્છર જેવી જીવાત હોય તો ઢોર નિરાતનો આરામ ન લઈ શકે. એ જ પ્રમાણે કોઢમા સિમેન્ટની છો કે લાદી નાખવામા આવે છે તો એનાં અંગોને શરદી લાગી જાય છે. એટલે ઢોરની કોઢ સ્વચ્છ અને આરામદાયી હોવી જોઈએ.

ઈંટ કે પથ્થર નાખ્યા હોય તો એના ઉપર થોડું ઘાસ

અને તાજો દડ કે માટી પાથરીને રોજ સવારે એને ખાતરમા લઈ લેવાં જોઈએ. ઢોરનું મૂતર ઝટ ઝટ એ માટે નક્કી થયેલા ખાડામા વહી જાય એવો એનો ઢોળાવ જોઈએ.

ઢોરની ગમાણ પણ એ સહેલાઈથી ઘાસ ખાઈ શકે એટલી ઊચાઈવાળી અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ, જેથી નીરેલું ઘાસ વેરાઈને પગ તળે ન આવે.

ગમાણમા નાખવાની ચાર, ઢોર માટે અખાદ્ય ચીજ આવી ન જાય એટલું સાચવીને, એના ઝીણા કકડા કરી કરીને નીરવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે ઢોરને જુવારબાજરીના આખા પૂળા નીરવામા આવતાં હોય છે. એમાથી ઢોર ઉપર ઉપરની કૂણી ડૂંખો અને પાદડાં ખાઈ જાય છે, અને નીચેનાં કસદાર રાડા ઓગાટમા જાય છે. પણ જો એ રાડાના કુહાંડીથી, ધારિયાથી કે ચેફ્કટરથી ગેાતા જેવા ઝીણા કકડા કરીને નાખવામા આવે અને થોડું મીઠાનું પાણી અગર ગોળનું પાણી છાટીને ઢોરને એ નીરવામા આવે તો ઢોર એ હોશે હોશે ખાય અને કીમતી કસ ઢોરના પેટમા જાય તથા મોઘા ઘાસનો બગાડ થતો અટકે

ઢોરને પાવાનું પાણી પણ સ્વચ્છ હોય એ જોવું જોઈએ ઢોરને બાધવાનું દોરડું કે સાકળ પણ એના ગળે ટૂંપો ન આવે એ રીતે બાધવી જોઈએ.

જેમ માણસના આરોગ્ય માટે કેટલીક સ્વચ્છતાની ખાસ જરૂર હોય છે, એમ ઢોરના આરોગ્ય માટે પણ કેટલીક સ્વચ્છતાની ખાસ જરૂર છે

ફર્નિચર ૧

માણસનો સ્વભાવ છે સંગ્રહ કરવાનો જો એ જાગ્રત રહ્યા વિના સંગ્રહ કરતો જ જાય, તો એક દિવસ એવો આવે કે એના ઘરમાં બેસવાની જગા પણ ન રહે નવી વસ્તુ વસાવે એની સાથે જૂનીને વિદાય આપે તો સારુ પણ કેટલાક તો નવુ અને જૂનુ ભેગુ જ કર્યા કરે છે. પછી ઘર એક વસ્તુભંડાર જેવુ બની જાય છે

હમણા હમણા ઘરોમા ટેબલ, ખુરશી, કોચ, પલગ પડદા વગેરે ભાતભાતના ફર્નિચર વસાવવાની ફેશન નીકળી પડી છે. કા તો માણસ એ બધુ સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત રાખવા માટે નોકર રાખે અને કા તો પોતે નવરો ધૂપ બનીને એ બધુ ઠીકઠાક કરતો રહે

જેની પાસે આ બેમાથી એકેય સગવડ નથી, એના ઘરમા તો થોડા વખતમા શોભા અને સગવડ માટે આણેલુ ફર્નિચર મેલુ, ધૂળખાતુ અને અગવડરૂપ બની જાય છે.

મે એવા ઘર જોયા છે, કે જ્યા બારણાનો પડદો

હાથ લૂછવાના ટુવાલની જેમ વપરાતો હોય. એવાં ઘર જોયાં છે, કે જ્યાં કોચ-ખુરશીઓ ઉપર 'ઢગલાબંધ ધૂળના ઢગ ચડયા હોય. એવાંય ઘર જોયાં છે કે, જ્યાં વર્ષો સુધી ભાંગેલી ખુરશીનો પગ સુધારાતો નથી કે કોચનાં કપડાં ફાટી ગયા પછી એની સ્પ્રિંગો બેસનારના શરીરમાં વાગતી હોવા છતાં એ ઢંકાતી નથી.

ફર્નિચર વસાવવું જ હોય તો તે આપણા ઓરડાને, આપણા ગજવાને, આપણી નવરાશને અને આપણા ધંધાને પોસાય અને અનુકળ આવે એટલું જ આણવું જોઈએ. એ આણ્યા પછી એને રોજેરોજ સ્વચ્છ રાખવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ.

એનો રંગ કે પોલિશ ઊડી જાય તો ફરી એને રંગ કે પોલિશ કરવાની જોગવાઈ હોવી જોઈએ. એમાં કાંઈ તૂટેફૂટે તો તુરત એને મરામત કરવાની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

બને ત્યાં સુધી તો આપણા ઘરનું ફર્નિચર આપણે હાથોહાથ સહેલાઈથી સાફ રાખી શકીએ એવું અને એટલું જ રાખવું એ ડહાપણનો માર્ગ છે. કેટલીક જગાએ તો વધારેપડતું ફર્નિચર જ મચ્છર, માકડ, ચાંચડ અને ઉંદરોનાં ઘર થઈ પડે છે. અને ઘરમાં રહેવાવાળા એમની ચૂંટમાંથી, ભીંસમાંથી અને ગંદકીમાંથી જ ઊંચાં નથી આવતાં.

પણ જેમ પાણી ભરવા માટે ગોળો જોઈએ એમ કેટલીક અનિવાર્ય ચીજો આપણા ઘરમાં રાખવી જ પડતી હોય તો એ ચીજો રાખવા માટેનાં સાધનો પણ વસાવવ

જ જોઈએ. તો જ એ વ્યવસ્થિત રહી શકે. ઉ૦ ત૦ ચોપડીઓ માટે કબાટ, માટલાં માટે પાણિયારું, ગોદડાં માટે ડામચિયો, વાસણ માટે છાજલી, કપડાં માટે પેટી કે પટારો, અનાજ માટે કોઠીઓ, દૂધ માટે હવાદાર કબાટ, સાવરણીઓ માટે ટાંગણિયું, રમકડાં માટે પેટી વગેરે, વગેરે. આવું ફર્નિચર એ અનિવાર્ય ફર્નિચર ગણાવું જોઈએ.

ફર્નિચર પણ આપણા ઘરની રહેણીકરણીમાં બંધ બેસે એવું હોય અને આપણે એ ફર્નિચરમાં બંધ બેસીએ એવાં હોઈએ તો શોભે. બીજાનું જોઈ જોઈને કર્યા કરીએ તો તો માથું નાનું અને પાઘડી મોટી જેવું થઈ જાય. બીજી પણ એક કહેવત છે કે, લાંબા સાથે ટૂંકો જાય એ મરે નહિ તો માંદો થાય.

હીંચકો ૨

જેમ ગેડીદડો એ ભારતની જૂનામાં જૂની મરદાની રમત ગણાય છે, એમ હીંચકો એ ગુજરાતનું જૂનામાં જૂનું રાચ ગણાય છે. આપણા દેશના હવામાન તથા આપણા જીવનની રહેણીકરણીને બરાબર માફક આવે એવું એ રાચ છે.

ભારત જેવા ગરમ દેશમાં એના ઉપર બેઠે બેઠે હીંચકા અને હવા બંને મળ્યા કરે છે. સાધન ખર્ચાળ પણ બહુ ઓછું. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ ધારે તો "હૂક પાટિયું" વસાવી શકે.

જીવજંતુથી બિલકુલ મુક્ત રહી શકે એવું અધ્ધર હવામાં લટકતું આ રાચ છે. સોફા જેવી સ્પ્રિંગો ગોઠવવી હોય તો એક ચોકઠા ઉપર પાટી કે કાથી પણ ભરી લઈ શકાય.

નાના છોકરાને તો હીંચકા જેવું બીજું કોઈ ફર્નિચર ગમે નહિ.

પણ એવો સુંદર હીંચકો રાખનારા કેટલીક વખત બે ટીપાં જેટલું તેલ એના કડાને ઊંજતા નથી, અને એને કિચૂડ કિચૂડ રડાવ્યા કરે છે. આજુબાજુમા સૂતા હોય એય એના રુદનથી જાગી જાય છે.

હીંચકો વાપરચો જ હોય તો એને અવારનવાર નિયમિત તેલ ઊંજવાની તસ્દી પણ લેજો, અને હીંચકો લટકચો હોય એ કડા એક ને એક જગ્યાએ ઘસાઈને એના ઉપર ઊંડા કાપા ન પડી જાય એ માટે કડાને ફેરવતા પણ રહેજો, એવી અમારી ખાસ ભલામણ છે.

ખુરસીટેબલ ૩.

આપણે ગાડીમા પ્રવાસ કરીએ છીએ, ત્યારે જે બાંકડા ઉપર આપણે બેઠા હોઈએ છીએ, એના ઉપર સામા બાકડા ઉપર બેઠેલા ઉતારુઓને પગ મૂકતા જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને કેવું ગંદું લાગે છે! જ્યા કોઈ બેસવાનું હોય છે ત્યા ગંદો પગ અને કેટલાક તો ગંદા જોડા, ચંપલ વગેરે મૂકે છે, એ કેવું અસહ્ય લાગે છે! પણ

એથી અકળાઈને કંઈ ગાળ ભાડવાનુ કે લડાઈ કરવાનુ ઓછુ કરી શકાય છે ! એના મગજમા સ્વચ્છતાનો ભાવ ઊતરે એ ઢબે એનુ ધ્યાન ખેચીએ તો ભવિષ્યમા એ આવી ભૂલ ન કરે

એ જ પ્રમાણે કોઈને ત્યા મહેમાન તરીકે ગયા હોઈએ અને ઘરની ખુરશી, કોચ કે ગાદી ઉપર પગ મૂકીએ એ અશિષ્ટ ગણાય

કેટલાક સામે પડેલા ત્રિપાઈ કે ટેબલ ઉપર પગ મૂકે છે કેટલાક ખુરશીને એના પાછલા બે પગ ઉપર ટેકવીને ઝુલાવે છે આ બધુ સારુ નથી

કેટલાક પોતાના માથામા ખૂબ તેલ નાખતા હોય છે, અને તેલવાળુ માથુ ખુરશીની ગાદી કે ભીતને ટેકવે છે એથી ત્યા ગદો ડાઘ પડી જાય છે

કેટલાને કાઈક પીણુ અગર નાસ્તો આપવામા આવે છે, તો એ એવી બેદરકારીથી વાપરે છે કે, ટેબલ, ટેબલ ક્લૉથ, ખુરશી શેતરજી કે ગાલીચા પણ બગડતા હોય છે એવા સાધનો વાપરવાની આ બધી નાલાયકી ગણાય

કેટલાક બીડી કે સિગારેટ પીધા પછી એનુ ઠૂઠુ ત્રિપાઈ, ટેબલ કે ખુરશીના પગે કે હાથે ઘસી નાખે છે કેટલાક ભીતે ઘસીને ખૂણામા ફેંકે છે આ બધી ગદી ટેવો ગણાય બીડીની રાખ કે ઠૂઠુ રાખદાનીમા જ નાખવુ જોઈએ જો એ ન હોય તો ઊઠીને બહાર ખૂણામા કોઈનો પગ ન પડે ત્યા નાખવુ જોઈએ

એ જ પ્રમાણે પાન ખાનાર કાથાથી બગડેલા હાથ ખુરસીટેબલે લૂછી કાઢે કે પાનની પિચકારી મારી ભોંયતળિયું કે ભીંત બગાડે એ પણ ગંદી ટેવ કહેવાય.

ઘરમાં ખુરશી રાખી હોય તો એ સાજીસમી હોવી જોઈએ. એનો એકાદ પાયો કે હાથો તૂટેલો હોય કે હાલતો હોય તો એને સુધાર્યા પછી જ વપરાશ માટે મૂકવી જોઈએ. એ જ પ્રમાણે ફોલ્ડિંગ ખુરશીની આંકડી બરાબર ભરાવેલી હોય એ પણ જોતાં રહેવું જોઈએ. નહિ તો આપણે ત્યાં આવેલા મહેમાન એના ઉપર બેસવા જતાં ઊંધે કાંધ પડે અને આપણું મોઢું નાનું શું થઈ જાય.

કબાટ ૪

જેમ પીંછા ઉપરથી પંખી પરખાઈ જાય, જેમ આંગણા ઉપરથી ઘરની સ્વચ્છતા પરખાઈ જાય. જેમ ઘરની છબીઓ અને પુસ્તકો ઉપરથી ઘરમાલિકની રુચિ પરખાઈ જાય, એમ કબાટની અંદરની ચીજવસ્તુઓની ગોઠવણી ઉપરથી માણસની વ્યવસ્થા પરખાઈ જાય.

વિચાર કે કલ્પના વિનાના માણસના કબાટમાં ચોપડીઓ અને કપડા, વાસણ અને અનાજ, શાકભાજી અને ઘીદૂધ બધું ઢગલાની જેમ અસ્તવ્યસ્ત પડયું હશે. જરૂર પડયે કોઈ ચીજ વખતસર હાથમાં નહિ આવે. થોડી વસ્તુઓ હશે છતા એને ગોઠવવા માટેની જગાની તાણ પડવાની અને કબાટ ઉઘાડતાં એનું દર્શન જ

આંખને અરુચિકર થઈ પડવાનું.

વ્યવસ્થાશક્તિવાળી વ્યક્તિ હશે તેા બેત્રણ નહિ પણ પાંચપચીસ જાતની ચીજો ગેાઠવી હશે તેાપણ એ એવી ઢબે ગેાઠવી હશે કે, એ આખને ગમી જાય, અને જ્યારે જોઈએ ત્યારે જોઈતી ચીજવસ્તુઓ હાથમા આવી પડે.

કબાટના કમાડ પણ બરાબર બંધ થાય એવાં હેાવાં જોઈએ. એનું હેન્ડલ ઉપરના કમાડ ઉપર ચેાટેલું હેાવું જોઈએ. એની ચકલી કમાડને બરાબર પકડી રાખે એવી હેાવી જોઈએ.

ચટાઈ ૫

આપણા દેશમાં સાદામાં સાદું સ્વાગતનું સાધન છે ચટાઈ. ગરીબમા ગરીબ માણસ પણ એના ઘરમા ખજૂરીના પાનની અગર ઘાસની ચટાઈ રાખી શકે, અને ઘરે આવેલા મહેમાનનું એના પર બેસાડીને સ્વાગત કરી શકે.

ચટાઈ ભેજમાથી તેમ જ ઠંડીમાથી બચાવે છે, ધૂળમાથી તેમ જ જીવાતમાથી બચાવે છે એ સસ્તી છે તેમ જ ગામડાના ગરીબ માણસને ઉદ્યમ પૂરેા પાડનારી છે

ચટાઈની કિનારી કે ખૂણા ઝટ તૂટી ન જાય એ માટે એને કપડાની કિનાર સીવી દીધી હેાય છે તેા એ વધુ ટકે છે. ચટાઈ થેાડી તૂટે કે એનું સમારકામ કરી લેવું જોઈએ. એને સાચવવી હેાય તેા વાપર્યા પછી વ્યવસ્થિત વીંટીને એના નિશ્ચિત સ્થાને ગેાઠવવી. એને બહુ જોરથી ઝાટકવાથી

એ તૂટી જાય છે.

મહેમાન ઓરડામાં આવે એ વખતે ચટાઈ કે શેતરંજી પાથરીએ એના કરતાં એ અગાઉથી પાથરી રાખ્યાં હોય છે તો સારું દેખાય છે. ચટાઈ કે શેતરંજી ન હોય તો છેવટે કંતાનનું આસન પણ ખપ લાગે. સાફ કરેલા કંતાનનાં કોથળા કે કોથળીઓ પણ આસન તરીકે ખપ લાગે. કોઈ રંગમાં જો એ રંગી નાખવામાં આવ્યાં હોય છે તો બહુ સારાં દેખાય છે.

ગામડાના ઠીક-સ્થિતિના લોકો તો એમને ત્યાં આવેલા મહેમાનોને ખાટલો ને ગોદડું પાથરીને જ એના ઉપર બેસાડતા હોય છે, પણ ઘરમા એવાં સાધનો ન હોય તેવા માણસને પણ મહેમાનને ભોંય પર બેસાડવાનું ગમે નહિ. સાદડી, ચટાઈ કે આસન એવે વખતે વહારે ધાય છે.

રાનીપરજ કોમમાં સાદડી હાથે ગૂંથી લેવાનો સ્તુત્ય રિવાજ છે. એ જ પ્રમાણે બધાં ઘરોમા સ્થાનિક ઉપલબ્ધ વસ્તુઓમાંથી આસનો બનાવી શકાય.

છબીઓ ૬

માણસ કેવા વિચાર ધરાવે છે એનો કંઈક ખ્યાલ એના ઘરમા લટકાવેલી કે ચોડેલી છબીઓ અને એણે ઘરમા વસાવેલી ચોપડીઓ ઉપરથી મળતો હોય છે. કેટલીક વખત એ બન્ને જોવા છતા એના ઉપરથી કશો ક્યાસ

નથી કાઢી શકતો. વગર વિચાર્યે જે કાંઈ આવી મળ્યું તે ગોઠવ્યું હોય અગર બીજાનું અનુકરણ કરીકરીને વસાવ્યું હોય, તો એમાં અનેક ઢંગધડા વિનાની વિરોધી વિચારની છબીઓ કે પુસ્તકો પણ આવી મળ્યાં હોય છે.

કેટલાંક ઘરોમાં ભમરાળાં કેલેન્ડરો અને જાહેરાતનાં ચિત્રો ટાંગેલાં હોય છે. એને બદલે સૃષ્ટિસૌન્દર્યના દૃશ્યો, આત્મજનોએ ચીતરેલાં ચિત્રો, નેતાઓનાં ચિત્રો, સુંદર કળાચિત્રો વગેરે હોય તો એ જોનારને વધારે પ્રેરણા મળે.

છબીઓ ઘરના શણગાર માટે હોય છે એના કરતાં વિશેષ એના દર્શનમાંથી પ્રેરણા મેળવવા માટે હોય છે. પુસ્તકો પણ દેખાડો કરવા કરતાં એમાંથી આપણા જીવનમાં પ્રેરણા તથા માર્ગદર્શન મળે એ માટે વસાવવાનાં હોય છે.

પણ જ્યા મનમા આવો કોઈ વિચાર નથી હોતો ત્યા તો ચિત્રો મકાનમા ભીડ જ કરે છે. એની વ્યવસ્થા કે સ્વચ્છતા સાચવવી પણ ભારે પડે છે. કેટલીક છબીઓ તો ચકલા કે કબૂતરોને માળા બાધવામા જ ખપ લાગે છે. કેટલાક તો એ ક્રિયાને પુણ્યનું કામ માની પ્રોત્સાહન પણ આપતા હોય છે!

છબીઓ કે પુસ્તકો વસાવ્યા જ છે તો એ સ્વચ્છ રહે, સુઘડ રહે, એની આજુબાજુ ગંદકી ન થાય અને ઘરના શણગાર સાથે સાથે આપણા જીવનમાં એનો પૂરો સદુપયોગ થાય એ જોવાનું જોઈએ.

કેલેન્ડર ૭

દુનિયાના વ્યવહારો વધતા જાય છે એમ તારીખ અને તિથિ બતાવનારા કેલેન્ડરો પણ વધવા લાગ્યા છે હવે તો વેપારીઓ એમના વેપારની જાહેરખબર આપવા માટે પણ કેલેન્ડર બનાવીને એની લહાણી કરવા લાગ્યા છે આ કેલેન્ડરોમા આકર્ષક ચિત્રો છાપવામા આવતા હોય છે, પણ મોટેભાગે એ ચિત્રો બહેનોના અને ચિત્રવિચિત્ર પોશાકવાળા હોય છે એ પણ આપણા સમાજનુ માનસ કઈ દિશામા વહી ગયુ છે એની એક નિશાની કહેવાય

હવે તો કેલેન્ડર એટલા બધા વહેચવામા આવતા હોય છે કે કોઈકોઈ સ્થળે તો દીવાલો આવા કેલેન્ડરોથી જ છવાઈ જાય છે

એક ઘરની બેઠકમા તો સિગારેટ પીતા નગ્ન અર્ધનગ્ન બહેનોના, ચિત્રવિચિત્ર હાવભાવ બતાવતા ચિત્રોવાળા એવા કેલેન્ડરો લટકાવ્યા હતા કે, આપણને એમ થાય કે, આ ઘરના નાના બાળકો ઉપર એના કેવા સસ્કાર પડતા હશે ? આપણામા કહેવત છે કે, સોબત તેવી અસર આ ઓરડાના ચિત્રોની અસર ઓરડામા રહેનારાઓ ઉપર થયા વિના રહેતી હશે ?

ક્યાક ક્યાક તો એ કેલેન્ડરોની તારીખો બદલવાની કે એના ઉપર ધૂળના થર બાઝ્યા હોય છે એ ખખેરવાની પણ કોઈને ફુરસદ નથી હોતી

કેટલાક લોકો કેલેન્ડરની તારીખનુ' કાગળિયું ફાડી કાઢે છે, અને આજુબાજુમાં ગમે ત્યાં એને ફે'કી દઈને ગ'દકીમાં થેાડો વધારો કરતા હોય છે. આ તારીખની ચબરકીઓ પણ વ્યવસ્થિત ફાડીને સાચવી રાખવામાં આવે તેા એનેા સદ્ઉપયેાગ થઈ શકે.

ચેાપડીએા



કેટલીક ચેાપડીઓ વસાવવા જેવી હેાય છે અને કેટલીક ચેાપડીએા વસાવી હેાય તેાય ફાઢી નાખવા જેવી હેાય છે. વસાવવા લાયક ચેાપડીએા વસાવીએ એની સાથે એને વ્યવસ્થિત રાખવા માટે એક કબાટ પણ વસાવવું જોઈએ. બધાં જ પુસ્તકોને સુઘડ રીતે પૂઠા ચડાવવાં જોઈએ, અને નામ તથા ન'બર આપીને ક્રમબદ્ધ એમને ગોઠવવા જોઈએ. પુસ્તકોની ક્રમિક યાદી પણ રાખવી જોઈએ અને અવારનવાર જો એ યાદી પ્રમાણે ન હેાય તેા એ ગેાઠવી લેવાં જોઈએ. તેા જ જે હેતુથી આપણે પુસ્તકેા વસાવીએ છીએ એ હેતુ પાર પડે. આવું ન થાય તેા જોઈતુ' હેાય ત્યારે કેાઈપણ પુસ્તક આપણા હાથમા જ ન આવે અને પુસ્તકોના પાનાપૂઠા વીખાઈને એ એવા બની જાય કે એ જોવાં પણ ગમે નહિ.

કેટલાક મિત્રેા પુસ્તકેા વાચવા લે છે ત્યારે એમા જ્યા ત્યાં લીટા કરે છે. કેટલાક એના પાને પાને પેાતાના નામ અમર કરે છે. કેટલાક સુ'દર ચિત્રો હેાય તેા કાપી લે છે.

કેટલાક પુસ્તકને વાળીને ઊંધું કરે છે. કેટલાક પુસ્તકની વચ્ચે પેન્સિલ કે પેન મૂકીને દબાવે છે. કેટલાક પુસ્તક વાચતી વખતે એના પાન ઉપર શાહીના, તેલના કે પર સેવાના ડાઘ પાડે છે. આ બધો પુસ્તકનો દુરુપયોગ છે.

કેટલાક પુસ્તક લઈ ગયા પછી વેળાસર એ પાછું આપી જવાનું જ સમજતા નથી. અને કેટલાક પુસ્તક આપતા છતા એ કોને અને ક્યારે આપ્યું તેની નોંધ રાખતા નથી. આ બધો સમાજની સંપત્તિનો દુર્વ્યય કહેવાય.

કેટલાક પુસ્તકોને વ્યવસ્થિત ગોઠવીને તાળાં ચીમાં કેદ રાખે છે. એ પણ એનો દુર્વ્યય જ કહેવાય. કેટલાક એને ઊધઈ કે જીવાત ખાઈ જાય કે ધૂળના ઢગલા વચ્ચે એ દટાઈ જાય છતા એની સામે જોતા નથી. એ પણ એનો દુર્વ્યય ગણાય. પુસ્તકો વસાવવાનો શોખ હોય તેણે તેને ભેગા કરી નવું પુસ્તક વાચી સંભળાવવાનો શોખ પણ કેળવવો. અને શક્ય હોય તો ઘરના પુસ્તકોનું રીતસરનું પુસ્તકાલય જેવું ચલાવવું. પુસ્તકો એ તો સત્સંગ કરાવનાર સાધુસંતો છે. જેમ સાધુ ચલતો ભલો એમ પુસ્તક વંચાતું ભલું.

ફાનસ



શરૂઆતમાં લોકો રાત્રે તાપણીના પ્રકાશે એમના કામ કરતા. પાછળથી આવ્યો કોડિયાનો દીવો, ત્યાર પછી આવ્યો ઘાસલેટનો ખડિયો, ત્યાર પછી આવ્યા ચીમની અને ફાનસ,

અને ત્યાર પછી હીટ્સનલાઈટ અને પેટ્રોમેક્સ. આજે તો હવે વીજળીના દીવા ઠેર ઠેર ઝબકારા મારવા લાગ્યા છે.

પણ હજુ આપણાં ગામડાંમાં વધુ પ્રચલિત સાધન તો છે ખડિયો અને ફાનસ જ. ખડિયો જોખમકારક છે. એટલે દિવસે દિવસે ફાનસો વધતાં જાય છે. જેમ લૂગડું ધોઈએ છીએ તો ઊજળુ' રહે છે એમ ફાનસ અને એનો ગોળો પણ રોજ રોજ સાફ કરીએ છીએ તો જ એમાંથી સારો પ્રકાશ મળે છે.

કેટલાંક ઘરોમાં ફાનસ હોય છે ખરાં, પણ એનો પ્રકાશ બહુ ઝાંખો હોય છે. અને ફાનસને હાથમાં લીધુ કે તરત ભડક ભડક કરતુંક રામશરણ થઈ જાય છે.

ફાનસના ગોળાને અડાયાં–છાણાંની રાખ અને કપડાના કકડાથી બરાબર ઘસીને સાફ કરવામાં આવે છે તો પ્રકાશ ઝળાઝળા થવા લાગે છે.

પણ કેટલીક વખત ફાનસની વાટ જ ઉપરથી વ્યવસ્થિત કાપી નથી હોતી; આથી એના દીવાની શેડ ગોળ થવાને બદલે શિખર જેવી અને અનિયમિત થતી હોય છે અને એમાથી ઝટઝટ મેશ નીકળીને ગોળાને કાળો કરી મૂકે છે. દિવેટ ગોળ કપાય નહિ પણ સીધી કપાય. ગોળ કાપી હોય છે તો જ્યોત ગોળ શિખર જેવી થાય છે. તેમાથી ઓછો પ્રકાશ મળે છે. જે દિવસથી ફાનસનુ' મોઢિયુ' શોધાયુ' ત્યારથી દુનિયાને સાચો પ્રકાશ મળવા લાગ્યો, કારણ એના તળિયાનાં કાણાંઓમાંથી જ્યોતને ઠંડી તાજી

હવા મળવા લાગી અને દિવેટમાંથી. છૂટો પડતો ખપો વાયુ બળવા લાગ્યો. પહેલાં એનો ધુમાડો થઈને ઊડી જતો હતો.

જો દિવેટ ઉપર મેલ ચડી ગયો હોય છે અગર દિવેટ ચૂંથાઈ ગઈ હોય છે તો એ મોઢિયામાં ઊંચીનીચી જ થઈ શકતી નથી. આથી પણ દીવો બહુ ઝીણો અગર મોટો લાગ્યા કરતો હોય છે.

ફાનસના માથામા અને દાંડીમાં બહુ મેશ ભરાઈ ગઈ હોય છે, તોપણ ફાનસ ફડક ફડક થાય છે. એટલે એ પણ અવારનવાર સાફ કરતા રહેવું જોઈએ.

કેટલાંક ફાનસોનાં ઢાંકણાં ખોવાઈ ગયાં હોય છે. આવાં ઢાકણાં વિના ફાનસ વાપર્યા કરવું એ જોખમકારક છે. ફાનસમાં ઘાસલેટ સાવ તળિયે પણ ન ગયેલું હોવું જોઈએ અને મોઢિયા સુધી ઊભરાયેલું પણ ન હોવું જોઈએ. ઘાસલેટ થોડું ઊણું પૂરવું જોઈએ, દિવેટ બહુ ટૂંકી ન થઈ ગઈ હોય, એ પણ જોઈ લેવું જોઈએ.

ફાનસને બહારથી સારી રીતે લીલા અગર ભૂરા રંગથી રંગી નાખવામા આવે છે તો એ ઝટ કાટ ખાતું નથી, એનું આયુષ્ય વધે છે અને એના રંગને કારણે પ્રકાશ પણ પ્રતિબિંબિત થઈને બહુ સારો લાગે છે,

ફાનસ રાખવાનું સ્થાન પણ એવું પસંદ કરવું જોઈએ કે, જતાં આવતાં કોઈ સાથે એ અથડાય નહિ અને બહુ ખસેડયા સિવાય ઘરમાં બધે પ્રકાશ પડે. વાંચતી-લખતી

વખતે ફાનસ ઊંચી ઘોડી ઉપર ગોઠવવામાં આવે છે તો વાચવા-લખવામાં સારી અનુકૂળતા રહે છે.

પંખા ૧૦

આપણો દેશ ગરમ છે. એટલે ઉનાળાના બફારામાંથી બચવા માટે પંખા કે વીંજણાનો ઉપયોગ આપણે ત્યાં વિશેષ થાય છે. પણ કેટલાકની ટેવ જ એવી હોય છે કે જે ચીજ હાથમાં આવે એમાંથી એકાદ તણખલું આઘુંપાછું કરે નહિ ત્યાં સુધી એની આંગળીઓને ચેન ન પડે! કેટલાક પંખાને એવી બેદરકારીથી જ્યાં ત્યાં પછાડતા હોય છે કે, પંખો ન તૂટતો હોય તોપણ તૂટી જાય. પંખો વાપરતા જ હોઈએ તો એ સાજોતાજો અને આંખને ગમે એવો સ્વચ્છસુઘડ રાખવો જોઈએ. જરાક પણ તૂટ્યો હોય તો એને સુધારી લેવો જોઈએ.

કેટલાંક ઘરોમાં પંખા હોય છે, પણ જ્યારે જોઈએ ત્યારે હાથમાં ન આવે. પંખાનું પણ ઘરમાં એક નિશ્ચિત સ્થાન હોવું જોઈએ.

હવે જેમ વીજળીના દીવા થઈ ગયા છે તેમ વીજળીના પંખા પણ થવા લાગ્યા છે. વીજળીના દીવા હોય કે વીજળીના પંખા હોય, એ બધું અવારનવાર ઝાડીઝૂડીને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. એની આજુબાજુ જાળાં કે માટીના થર બાઝ્યા હોય છે તો બિચારાં વીજળીનાં દીવાબત્તી પણ લજવાતાં હોય છે.

છત્રી ૧૧

શરૂઆતમાં તો છત્રી રાજામહારાજાઓ કે શ્રીમંતો જ ઓઢતા, પણ આજે તો કોઈ પણ પ્રજાજન એનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે આજની છત્રી જેણે શોધી હશે, એણે લોકો ઉપર બહુ મોટો ઉપકાર કર્યો છે કેમ કે એ ઉનાળાના તાપથી રક્ષણ આપે છે અને ચોમાસાના વરસાદથી પણ રક્ષણ આપે છે

બ્રહ્મદેશ અને જાપાનમાં વાસ કે નેતરના હાથા તથા ચીપોની છત્રી બનાવે છે, અને એના ઉપર કાપડ કે કાગળ લગાવે છે એ જાતે ચીતરેલા સુંદર ચિત્રોથી શોભતી હોય છે એ જ પ્રમાણે ખાદીવાળાઓ ધારે તો ખાદીની સુંદર છત્રીઓ બનાવી શકે અને વાપરી શકે

વરસાદમાં છત્રી વાપરનારે છત્રીનો ઉપયોગ પૂરો થાય એટલે એને ખુલ્લી મૂકીને સૂકવી નાખવી જોઈએ નહીં તો છત્રીનું કાપડ કહોવાઈ જાય છે અને સળિયાને બાંધનારો તાર કટાઈ જાય છે એ તાર ઉપર અવારનવાર તેલ–ઘાસલેટના બેત્રણ ટીપાં મૂકવામાં આવે તો તાર કટાઈને તૂટી ન જાય ચોમાસું પૂરું થાય અને છત્રીનો ઉપયોગ કરવો ન હોય તો એને બરાબર કોરી પાડીને એકાદ કાગળ અગર લૂગડું લપેટીને કોઈ સુરક્ષિત સ્થળે લટકાવી દેવી જોઈએ

વરસતા વરસાદે છત્રી સાથે બહારથી ઘરમાં આવનારે

એટલું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે છત્રી ઉપરથી નીતરતું પાણી ઘરમાં પડીને બધે ભીનું ભીનું ન કરી મૂકે, એ માટે થોડી વાર છત્રીનું પાણી નીતરી જવા દેવું જોઈએ.

છત્રીનો સળિયો, હાથો કે કપડું જરા પણ છૂટાં પડયાં હોય તો તરત એની મરામત કરાવી લેવી જોઈએ. નહીં તો સળિયાના ગોદા ગમે તેમ ભરાઈને છત્રીના કપડાને નકામું કરી મૂકે છે.

છત્રી ઉઘાડી રાખવાની ચાંપ બરાબર કામ ન આપતી હોય અગર અણધારી રીતે બંધ થઈ જાય એવી લપટી થઈ ગઈ હોય, તો એને પણ દુરસ્ત કરાવી લેવી જોઈએ.

જો થોડાં ઓજાર ઘેર રાખ્યાં હોય તો છત્રીના સળિયાના તાર તૂટે તો એને સહેજે સમારી લઈ શકાય.

છત્રી ખોવાય કે બદલાય નહિ એ માટે એના કાપડ ઉપર બહારની બાજુએ સુંદર ઝીણા અક્ષરે રંગથી અગર દોરાથી નામઠામ લખાવવું, જેથી ઘણી છત્રીઓ વચ્ચેથી આપણે એને સહેલાઈથી શોધી શકીએ.

રેંટિયો   ૧૨

રેંટિયો તો ભારત દેશમા વર્ષોથી ફરતો હતો, પણ પહેલાં એ કેવળ ડોશીમાનો રેંટિયો હતો. પણ ગાધીજીએ એક નવી દૃષ્ટિ આપી. એમણે રેંટિયાને સ્વરાજ્ય અને સર્વોદયની ભાવના સાથે જોડી આપ્યો. એમણે એને

અહિંસાનું પ્રતીક બનાવ્યો, ગ્રામોદ્યોગોનું કેન્દ્ર બનાવ્યો.

જેમ ભૂમિમાતા ખાવાનું અન્ન આપે છે, જેમ ગાય-માતા પીવાનું દૂધ આપે છે, એમ રેંટિયો પહેરવાનું વસ્ત્ર આપે છે. એ માણસને સાદાઈ અને સ્વાવલંબન તરફ જવા પ્રેરે છે. એ માણસને નવરાશના વખતનો સદુપયોગ કરતાં શીખવે છે. એ માણસના જીવનમાં શ્રમની અને શ્રમિકની પ્રતિષ્ઠા વધારે છે.

આપણી સ્વરાજ્યની લડત દરમ્યાન રેંટિયાએ ઘણી પ્રેરણા આપી છે. સર્વોદય સમાજ રચવાની કલ્પનામાં એ આજે પણ પ્રેરણા આપી રહ્યો છે.

કેટલાંક કુટુંબોમાં આજેય નિયમિત રેંટિયો ચાલે છે, પણ એ રેંટિયાને જો ભાવપૂર્વક અને જ્ઞાનપૂર્વક ન ચલાવીએ તો એ સૂતર નહિ પણ કસૂતર આપે છે. એની ત્રાક કરડ કરડ બોલવા લાગે છે. કાંતતાં કાંતતાં એના તાર અનેક વખત તૂટે છે અને કાંતનારને કંટાળો આપે છે.

જો રેંટિયો સુંદર રીતે કાંતવો હોય તો કાતતા પહેલાં રેંટિયાને બરાબર સાફ કરવો જોઈએ. એમાં તેલ ઊંજવું જોઈએ. એમાં જે કાંઈ ખામી હોય તે દૂર કરી દેવી જોઈએ. એમાં વાપરવાની પૂણી પણ સુંદર હોવી જોઈએ. શાંત ચિત્તે, સ્થિર બેસીને કાતવું જોઈએ. કાંતીને હું તો વસ્ત્રસ્વાવલંબી થઈશ, પણ મારું ગામડું પણ વસ્ત્ર-સ્વાવલંબી થાય એ માટે અમે શું કરીશું? મારા ગામમાં ગ્રામસ્વરાજ્ય પેદા થાય એ માટે અમે શું કરીશું? મારા ગામમાં બધાયને કામ મળી રહે અને બધાયને સુખ-

શાંતિ મળી રહે એ માટે અમે શું કરીશું? ગામમાં બધાયના વિકાસ માટે અમે શું કરીશું? આવા આવા વિચાર ચાલવા જોઈએ. એટલા માટે જ ગાંધીજીએ કહેલું કે 'काते और समझ बूझ कर काते'

વિનોબાએ સૂતાંજલિનો કાર્યક્રમ આપીને એ જ રેંટિયામાં કરુણા અને શાંતિના નવા રંગ પૂર્યા છે. અંબર રેંટિયો તો ગરીબ ઘરની દૂઝણી ગાય થાય એવો છે.

ધવડાવવું 1

બાળક આ નવી દુનિયામાં જન્મ ધારણ કરે છે ત્યારે એને કોઈનો વધારેમાં વધારે પરિચય હોય તો તે એની માતાનો હોય છે. ઈશ્વરે બાળકને જન્મ આપતા પહેલાં માતાના સ્તનમાં એના માટે દૂધ તૈયાર કરી રાખ્યું હોય છે. એટલે, બાળક પડખામાં આવે કે તુરત માતા એને ધવડાવે છે અને બાળક ધાવવા લાગે છે.

શરૂઆતના મહિનાઓ તો માતાના દૂધ ઉપર જ બાળકનું પોષણ થતું હોય છે. પણ શરૂઆતથી બાળકને જેવી ટેવ પાડવામાં આવે એવી ટેવ પડે છે. જો એને વારંવાર ધવડાવવામાં આવે તો એને વારંવાર ધાવવાની ટેવ પડે છે. જો એને અમુક સમયે દૂધ પાવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો તેવી ટેવ પડે છે.

બાળક માટે આ દુનિયા નવી છે. બહારની ઠંડી, ગરમી, પ્રકાશ, પથારી, કપડાં વગેરે બધું એને માટે નવું

હોય છે. પેશાબથી એનું કપડું ભીનું થાય તો એ રડે છે. એના લૂગડાનો દૂચો એને વાગે તોય એ રડે છે. નાનું તણખલું એને અડે છે તોપણ એ રડે છે. આવે વખતે સમજ્યા વિના માતા બાળકને રડતું જોઈ ધવડાવવા લાગે તો એથી એનું દુઃખ દૂર નથી થતું, પણ એને વારંવાર ધાવવાની કુટેવ પડે છે. કેટલીક વખત એમાંથી એને અપચો અને બીમારી પણ થાય છે. એટલે એના રડવાનું ખરું કારણ શોધી કાઢવું એમાં જ માતાનું માતાપણું છે.

બાળકને ધવડાવ્યા પછી સ્તન સારી રીતે ધોઈ નાખવું જોઈએ. નહીં તો દૂધ સુકાય, ચામડી ચીકણી રહે, ગંધાય અને જંતુથી વિકૃત પણ થાય. બાળકનું મો પણ ધવડાવ્યા પછી ધોઈ નાખવું જોઈએ. શીશીથી દૂધ પાનારાએ શીશીની ટોટી પણ દર વખતે ધોઈ નાખવી જોઈએ.

શરૂઆતમાં બાળકને કલાકે, પછી બબ્બે કલાકે, એમ ધવડાવવાનો સમય થોડો થોડો લંબાવીને દહાડામાં છ–આઠ વાર નિશ્ચિત સમયે ધવડાવવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

બાળક ખાતર માતાએ પોતાના ખોરાકની પણ કાળજી રાખવી જોઈએ. દૂધ, ભાજી, ફળ વગેરે પૂરતા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. તળેલું કે તીખુંખાટું ઓછું ખાવું જોઈએ.

જે માતાનું દૂધ અપથ્ય હોય, એનું દૂધ બાળકને ન પાતાં બીજું પથ્ય પીણું એને આપવું જોઈએ.

દૂધની શીશી ૨

જન્મ આપતા પહેલાં ભગવાન માતાના સ્તનમાં દૂધની વ્યવસ્થા કરી રાખે છે. માતાનું દૂધ એ બાળકને માટે સર્વોત્તમ ખોરાક છે.

પણ આજકાલ કેટલીક માતાઓ એવી માંદલી હોય છે કે, એમના સ્તનમાં દૂધ જ નથી થતું. કેટલીક માતાઓને દૂધ આવતું હોય છે તો તે બહુ ઓછું અગર રોગિષ્ઠ.

સામાન્ય રીતે માતાનું દૂધ બાળક માટે સર્વોત્તમ ગણાતું હોવા છતાં, આવે વખતે બાળકને શીશીનું દૂધ પાવું પડે છે. પણ એ શીશીને બરાબર સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે અથવા તો દૂધ સારું ન હોય તો તે બાળકને નુકસાન કરે છે. જે શીશીમાં દૂધ ભરવામાં આવે એને ગરમ પાણીમા ઉકાળીને, સ્વચ્છ કરી લેવી જોઈએ. એની ધાવણીની ટોટી પણ બરાબર સ્વચ્છ કરીને ચડાવવી જોઈએ.

દૂધ બરાબર ઉકાળ્યા પછી એમાંથી મલાઈ કાઢી નાખવી, અને એમા પથ્ય આવે એટલાં સાકરપાણી મેળવ્યા પછી જ પાવું. નાના બાળકને ભેંસના દૂધ કરતાં ગાય અગર બકરીનું દૂધ વધુ પથ્ય આવતું હોય છે.

પાતી વખતે દૂધ વધે તો એ કાઢી નાખવું અને શીશી ગરમ પાણીથી સ્વચ્છ કરીને યોગ્ય સ્થાને એમાંનું પાણી નીતરી જાય એ રીતે ગોઠવી દેવી.

શીશીની ટોટી પણ બરાબર સ્વચ્છ રહે એ માટે સારી રીતે ધોઈ લૂછીને મૂકી દેવી.

ટીકડીઓ ૩

આજકાલ ગાડીમાં શું કે શેરીમાં શું, જ્યાં ત્યાં ટીકડીવાળા ફેરિયાઓ ફૂટી નીકળતા હોય છે. એમની રંગબેરંગી ટીકડીઓ જોઈને બાળકને બિલકુલ ભૂખ ન હોય તોય તે લેવાનું મન થઈ જાય છે. પણ એની શરૂઆત લગભગ માબાપ જ કરાવતાં હોય છે. એમને ખબર નથી કે આમ એકાદ બે વખત અપાવેલી ચીજ નાના બાળકને પેંધું પાડશે. માબાપ નાના બાળકને જોઈને એવાં હર્ષઘેલાં થઈ જતાં હોય છે કે કેટલીક વખત બાળકને કોઈ ચીજ માફક આવશે કે નહિ આવે, એનો વિચાર કર્યા વિના જે પોતે ખાઈ શકતાં હોય છે અથવા બીજાં ખાતાં હોય છે, એ એના મોઢે ધરીને લાડ કરાવે છે. એમાંથી બાળકને સારીમાઠી ચીજ માગવાની કે ખાવાની ટેવ પડે છે.

ઊછરતા બાળકને અમુક પ્રમાણમાં સાકર ખાવાની જરૂર હોય છે. આથી એના ખોરાકમાં ગોળ કે ખાંડ અમુક પ્રમાણમાં આવે એ સારું છે; પણ એય પ્રમાણ બહાર જાય તો એના શરીરને, દાંતને તથા પાચનશક્તિને નડે છે. એમાંય બજારમાં વેચાતી ટીકડીઓમાં ખડ કેવી હશે, એના ઉપરનો રંગ કેવો હશે, એની બનાવટ વખતે સ્વચ્છતા કેવી સચવાઈ હશે, એ કશું આપણે જાણતા નથી. વેચનારા ફેરિયાના હાથ કેવા હશે એય આપણે જાણતા નથી.

એટલે બાળકને તો એવી ટેવ પાડવા જેવી છે કે કં
કાંઈ ખાવું હોય એ ઘરની બનાવટનું જ ખાવું જોઈ
શેરીમાં આવતા ફેરિયાની ચીજવસ્તુઓ કે બીજી કોઈપ
બજારુ ચીજવસ્તુઓ ખાવામાં એને રસ જ ન લાગે એ
સંસ્કાર પહેલેથી પાડવા જેવા છે.

ખાતા પહેલાં હાથપગ અને મોઢું ધોવાની અને મ
લીધા પછી હાથમોઢું ધોઈ કોગળા કરવાની ટેવ જ્યાંત્યાં
જેવાતેવો અપથ્ય ખોરાક ન ખાવાના સંસ્કારમાં ઘ
મદદરૂપ થાય છે. માબાપનું ઉદાહરણ એમાં મુખ્ય ભ
ભજવે છે.

૪

ફેરિયા

નિશાળોના ચોકમા ફેરિયા એમની ગાડીઓ કે ટોપ
લીઓ લઈને બેઠા હોય છે. કોઈ પૂરીપકોડી વેચતા હોય
છે કોઈ રંગબેરંગી કાકર રૂપે કાપેલાં જમરૂખ કે પપૈયા
લઈને બેઠા હોય છે. કોઈ કાકડીઓની ચીરી કરીને
એના ઉપર મીઠુંમરી ભભરાવીને બેઠા હોય છે. કોઈ બરફ
આઇસ્ક્રુટ અને ટીકડીઓ લઈને બેઠા હોય છે. ચારે
બાજુ માખી બમણતી હોય છે ને ધૂળ ઊડતી હોય છે.
ઊડતી ધૂળ આ કાપેલા ફળોમાં ચોટે છે. ફેરિયાની આંગ-
ળીઓ, હાથ તથા ચપ્પુ તો ગંદા જ હોય છે. એ એની
ભીનો થયેલો હાથ લારી અથવા ટોપલા સાથે જ ઘસી
કાઢતો હોય છે. એનાં કપડા પણ મેલાદાટ હોય છે

ગંદકી તથા રોગ ફેલાવવાનાં બધાં સાધનો ત્યાં મોજૂદ હોય છે.

આવે વખતે ઘણા છોકરાઓને ખરીદી કરતા જોઈને કોઈ પણ નવા છોકરાને ખરીદ કરવાનું મન થઈ જાય છે. કેટલાંક માબાપ છોકરાંને ફોસલાવીને ગજવામાં આના બે આના મૂકીને નિશાળે મોકલે છે. આના બે આના આવી ખરીદી માટે જ માબાપ મૂકે છે, એવું એમના મનમા દૃઢ થઈ જાય છે. અને પછી રોજરોજ આવા ચટાકા કરવા ટેવાઈ જાય છે. આવા પ્રસંગોમાંથી એમને ખરાબ દોસ્તી થઈ જાય છે. પૈસા ઓછા પડે છે ત્યારે એ ચોરી કરતાં શીખતાં હોય છે, ખોટું બોલતાં શીખતાં હોય છે અને માબાપને છેતરવાનું પણ શીખતાં હોય છે આ રીતે કેળવણી લેવા મોકલેલા બાળકની કુકેળવણી થઈ જાય છે. જાગ્રત માબાપો અને જાગ્રત શિક્ષકો જ બાળકોને એમાથી બચાવી શકે.

રમકડાં . ૫

બાળકના જન્મ સાથે જ રમકડાની શોધ થઈ હશે. નાનાં બાળકોને જુદા જુદા રંગ, જુદા જુદા અવાજ અને જુદા જુદા આકરો બહુ ગમતા હોય છે. આત્ર શરૂઆતમાં તો રંગબેરંગી પથ્થરો જ એમની વહારે ધાયા હશે.

પણ નાનું બાળક તો જે ચીજ હાથમાં આવે તે મોઢામાં જ મૂકવાનું. એટલે એ રમકડું એવું ન હોવું

જોઈએ કે એ એના ગળામાં ઊતરી જાય અગર એના મોઢામાં જવાથી એને કાંઈ નુકસાન થાય.

નાના બાળક માટે લાકડાની રંગીન ધાવણી શોધાઈ તે આ બુદ્ધિમાંથી જ જડી હશે. નાના બાળકને દાંત આવતા હોય છે ત્યારે એને કઠણુ ચીજ કરડવી બહુ ગમે છે. આ ધાવણી એને આવે વખતે બધી રીતે માફક આવે છે.

બાળક મોટું થતું જાય છે એમ એનાં રમકડાંના પ્રકાર બદલાતા જાય છે. પણ મોટે ભાગે બાળકને સર્જન કરવાનું કે તોડવા ફોડવાનું બહુ ગમે છે. એ ક્રિયા કરવામાં એનો વિકાસ થતો હોય છે.

બાળક જે વાતાવરણમાં ઊછરતું હોય છે એવાં એનાં રમકડાં હોય છે. ખેડૂતના છોકરાને ગાડું બનાવવું, બળદ બનાવવા, કોદાળી ચલાવવી, પાવડો ચલાવવો, એ ગમે છે. એ બધું એના બરનું જોઈએ. ઘણી વખત એ પોતે જ એવાં રમકડાં બનાવી લેતો હોય છે. એ કોસ પણ ચલાવે છે. રસોઈ બનાવવાનાં, બાગ બનાવવાનાં, ચિત્ર બનાવવાનાં સાધનો પણ એને ગમતાં હોય છે.

આજકાલના રબરના ફુગ્ગા તેમ જ પતરાં અને કચકડાનાં ખર્ચાળ રમકડાં શિક્ષણની દૃષ્ટિએ કેટલાં ઉપયોગી અને કેટલાં બિનઉપયોગી છે એની પણ શોધ થવી જોઈએ અને સમાજનાં નાણાં નાહક ન વેડફાય એ પણ જોવું જોઈએ.

- બાલમંદિરો અને બાલવાડીઓના પ્રયોગવીર શિક્ષકો
બાબતમાં સંશોધન કરી શકે અને સમાજને યોગ્ય
દર્શન આપી શકે.

ાકનો ખૂણો ૬

મોટા માણસને નાનું બાળક બહુ વહાલું લાગે છે.
ના બાળકને પણ મન હોય છે ને એની પણ એક સ્વતંત્ર
નિયા હોય છે. આપણે જે કરતાં હોઈએ એવું એને
મેની શક્તિ પ્રમાણે કરવાની એક વૃત્તિ હોય છે, એનું
ણ સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ હોય છે એ બહુ ઓછા જાણતા
હોય છે.

મોટે ભાગે તો નાના બાળકની કેળવણી એ જે કાંઈ
જુએ કે સાંભળે છે અને એનું અનુકરણ કરે છે એમાંથી
જ થતી હોય છે.

આપણે જમતી વખતે થાળી, વાટકો, લોટો, પ્યાલો
કે પાટલો લઈએ તો એને પણ એ બધું લેવાનું મન
થવાનું. એ બધું એના નાના હાથ પહોંચી શકે કે ઊંચકી
શકે એવું જોઈએ. મા રોટલી વણે તો બાળકને પણ
રોટલી વણવાનું મન થવાનું. માને વાળતી જોઈને એને
પણ વાળવાનું મન થવાનું. માને પાણી ભરતી જોઈને એને
પણ પાણી ભરવાનું મન થવાનું. બાપને હળ કે ગાડું હાંકતો
જોઈને એને એનું અનુકરણ કરવાનું મન થવાનું. માત્ર
એ બધાં સાધનો એના જોગાં જોઈએ. એવી પ્રવૃત્તિઓમાંથી
એનો વિકાસ થતો હોય છે.

જેમ આપણે માટે આપણું ઘર કે ઘરમાં કબાટ હોય છે, એમ નાના બાળકને પણ ઘરનો એકાદ ખૂણો કે ગોખલો મળવો જોઈએ. ત્યાં એ એની બધી ચીજવસ્તુઓ એની કલ્પના પ્રમાણે ગોઠવશે. એની ખીંટી નાની અને નીચી જોઈએ. એનો પાણીનો ગોળો પણ નીચો અને નાનો જોઈએ. એની અભરાઈ પણ નીચી અને નાની જોઈએ. એનો લોટો, પ્યાલો અને ડોયો પણ નાનો અને એ પહોંચે એટલો નીચે જોઈએ.

એનાં બધાં રમકડાં અને જાતે કામ કરવાનાં સાધનો એના ખરનાં હશે તો એ એને વ્યવસ્થિત મૂકી શકશે. મરજી પડશે ત્યારે ઉઠાવીને કામે લાગી શકશે. આવી પ્રવૃત્તિઓથી જ એનું સ્વાતંત્ર્ય અને સ્વયંસ્ફૂર્તિ ખીલે છે અને પોતાનો વિકાસ કરવાની એને તકો મળે છે.

આપણે નાનાં બાળકો ઉપર આપણી ઇચ્છાઓ અને વિચારો ન લાદીએ, પણ એ જે કરે એનું નિરીક્ષણ કરીને સમય આવ્યે યોગ્ય દોરવણી આપીએ.

શૌચસ્થાનો

## શૌચસ્થાન 	૧

આપણે મોટાં મોટાં ગામ વસાવીએ છીએ, મોટાં મોટાં મકાનો ચણાવીએ છીએ, પણ ત્યાં રહેનારા માણસોને હાજતે જવા જાજરૂમૂતરડીની પણ સગવડ ઊભી કરવી જોઈશે, એ વાત ઘણી વાર આપણા ધ્યાન બહાર જતી રહેતી હોય છે.

હાજતે જવાની સગવડ ઊભી ન કરી હોય અને આપણે બૂમો પાડીએ કે, બધા ગમે ત્યાં બેસીને ગંદકી કરે છે, તો એ વ્યર્થ બકવાટ જેવું થાય

હાજતે જવાની સગવડને અભાવે હાજત રોકી રાખી બીમાર થનારની સંખ્યા પણ આપણે ત્યાં ઓછી નહિ મળે. જાહેર ફળીમાં, શેરીમા કે ભાગોળે હાજતે જવું પડે એ આપણે માટે કેવું શરમજનક દૃશ્ય છે!

ફળિયામા જ્યા ત્યાં પેશાબના રેલા ચાલેલા હોય

અગર મળ ઉપર માખીઓ ઊડ્યા કરતી હોય, એ જ જગાએ આપણાં બાળકો સૂકા મળ સાથે મળી ગયેલી પેલી ગંદી ધૂળના મૂઠા માથાના વાળમાં ભરતા હોય, શેરીમાંના મળ ઉપર બેસીને ખરડાયેલા પગવાળી માખી, આપણું બાળક ખીચડી કે રોટલો ખાતું હોય એનાં ઉપર બેસતી હોય, એ કેટલું જોખમકારક છે!

આ વાતની ચોટ લાગી ગઈ હશે એવા દરેક માણસને એટલું તો થવાનું કે, ગામમાં શું કે ઘરમાં શું, જાજરૂ અને મૂતરડીનો પ્રબંધ થવો જ જોઈએ.

કેટલીક જગાએ પેશાબખાનાં હોય છે ત્યાં એનો ઉપયોગ શી રીતે કરવો એનું આપણને જ્ઞાન નથી હોતું. પેશાબખાનાનો જાજરૂ તરીકે ઉપયોગ થતો પણ આપણે જોઈએ છીએ. અને જ્યાં જાજરૂ હોય છે ત્યાં પણ એ કેવી ખરાબ રીતે વપરાતાં હોય છે! કેટલીક વખતે તો એવા મૂતરડી કે જાજરૂમાં પ્રવેશ કરતાં જ આપણને નરકનું ભાન થાય છે.

આમાથી બચવાના બે માર્ગ છે: એક તો જાજરૂ-મૂતરડીની વ્યવસ્થા જ એવી હોય કે, એમાં ગંદકી ઓછામાં ઓછી થાય. અને એમાં કાંઈ બગડ્યું હોય તો એ સ્વચ્છ કરવા માટેનાં સાધન જાજરૂમૂતરડીમાં જ સહજસુલભ હોય. બીજું, એને વાપરનારાઓના મનમાં સ્વચ્છતાનો અને સ્વચ્છતા સાચવવા માટેનો શોખ કેળવાય.

જાજરૂના પ્રકારો ૨

માણસને જેમ શરીર ટકાવવા માટે ખોરાક અને પાણી લેવાની જરૂર પડે છે, તેમ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે મળમૂત્રવિસર્જનની પણ જરૂર પડે છે. માણસ એકલો એકલો જંગલમાં રહેતો હોય તો એ ગમે ત્યાં હાજતે બેસે તોય બહુ વાંધો ન આવે. ખેતરમાં રહેનાર એચાર કુટુંબનો જ સવાલ હોય તોપણ ખેતરમાં એક ખૂણે કરાંઠાના ટાટાની દીવાલ ભરીને કે કટલાનું કમાડ બનાવીને એક નાનકડી ઓરડી બનાવી લેવાય. એના ઉપર પાટિયાના બે કટકા ગોઠવ્યા એટલે જાજરૂ તૈયાર.

પણ માણસ ગામ કે શહેર વસાવીને મોટા સમૂહમાં કે ગીચ વસ્તીમાં રહેવા લાગે એની સાથે જ આરોગ્ય-સંરક્ષણ, સ્વચ્છતા તેમ જ વિવેકજાળવણીના કેટલાક સામાન્ય નિયમો અને વિશેષ સગવડોની જરૂર ઊભી થાય છે. એમાંથી જ વિવિધ પ્રકારનાં જાજરૂમૂતરડીની ઉત્પત્તિ થઈ. મળમૂત્રનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ થાય અને પૂરી સ્વચ્છતા તથા આમન્યા સચવાય એ સુંદર જાજરૂ ગણાય. એમાંય ભંગીમુક્તિ થઈ જતી હોય તો તો એ ઉત્તમ જાજરૂ બની જાય.

મળમૂત્ર બારોબાર ગૅસપ્લૅન્ટમાં જાય, એમાંથી પેદા થતા ગૅસનો દીવા કે બળતણ તરીકે ઉપયોગ થાય અને નિર્ગંધ બનતા મળમૂત્રનો પૂરા ખાતર તરીકે ઉપયોગ થાય

એ પહેલા નંબરનું જાજરૂ.

મળમૂત્રની અલગ બાલદીવાળું, જાતે સાફ કરવાનું આદર્શ આશ્રમજાજરૂ એ બીજા નંબરનું જાજરૂ.

ગોપુરી જાજરૂ એ ત્રીજા નંબરનું જાજરૂ.

નીકવાળું ખાડાજાજરૂ એ ચોથા નંબરનું જાજરૂ.

બોરજાજરૂ એ પાંચમા નંબરનું જાજરૂ.

સેપ્ટી ટેન્કવાળું ફ્લશજાજરૂ એ સાતમા નંબરનું જાજરૂ.

ડટણજાજરૂ એ આઠમા નંબરનું જાજરૂ.

ટોપલી કે ડબામાં માથે મળ ઊંચકી જવાનું જાજરૂ એ છેલ્લામાં છેલ્લી કોટીનું જાજરૂ.

જાજરૂની કક્ષા નીચેના ચાર મુદ્દાઓ ઉપરથી નક્કી થઈ શકે.

૧. જાજરૂમા ઓછામા ઓછી ગંદકી થાય.

૨. મળમૂત્રનો ખાતર તેમ જ બીજાં કામો માટે વધારેમા વધારે ઉપયોગ થાય.

૩. જાજરૂસફાઈમા ભંગી તરીકે કોઈ ખાસ નાત કે વર્ણના માણસની જરૂર ન પડે.

૪. ઓછામા ઓછી તકલીફે જાજરૂસફાઈ થઈ શકે.

દરેક જાજરૂમાં સફાઈ માટે સાવરણી અગર બ્રશ જોઈએ જ. ગટર કે સેપ્ટી ટેન્કના ફ્લશજાજરૂમાં પૂરતા પાણીની સગવડ જોઈએ. જરૂર હોય ત્યાં મળ ઢાંકવા માટેની

માટી કે ઘાસનો પ્રબંધ જોઈએ. ભંગીના માથે ટોપલી કે ડબ્બો ઊંચકાવે એવાં જાજરૂ તો વહેલામાં વહેલાં બંધ થઈ જાય એવી આપણી નેમ હોવી જોઈએ.

ડટણજાજરૂ ૩

કેટલાંક ઘરોમાં મળમૂત્ર તથા બીજું પાણી જવા દેવા માટે ડટણો બનાવવામાં આવ્યાં હોય છે. આ ડટણજાજરૂની પ્રથા સારી નથી. કેમ કે એ કૂવાના પાણીને કેટલીક વખત નુકસાન કરે છે. પૂરતી સ્વચ્છતા સચવાતી નથી અને મળમૂત્રનો ખાતર તરીકે બિલકુલ ઉપયોગ થતો નથી. એમ છતાં બીજાં સારા પ્રકારનાં જાજરૂ ન થાય ત્યાં સુધી નીચેની બાબતો તરફ ખાસ ધ્યાન રાખવું.

૧. જાજરૂના ડટણના મોઢા ઉપર સારા હાથાવાળું, બરાબર બંધ બેસે એવું ઢાંકણું, એનો ઉપયોગ પૂરો થયા પછી ઢાંકેલું રાખવું જોઈએ.

૨. જાજરૂના ડટણમાથી ઝેરી વાયુ બારોબાર ચાલ્યો જાય એ માટે, એક છેડો ડટણના પરથાર સાથે એક ખૂણામા જોડેલો હોય અને બીજો છેડો ૮–૧૦ ફૂટ ઊંચે બહારની હવામા ખુલ્લો હોય એવી ૩ ઇંચ વ્યાસની સિમેંટની નળી એમા ગોઠવેલી હોવી જોઈએ. ડટણના પરથાર સાથે જોડેલો છેડો ડટણમા એકાદ ફૂટ લટકતો રાખવો.

૩. ડટણમા દર વર્ષે એકાદ મણ મીઠું નાખવું, જેથી

મળ સહેલાઈથી પરિવર્તિત થઈ જમીનમાં પચી જાય.

૪. ડટણજાજરૂમાં પણ પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રકાશ આવે એવી સગવડ હોવી જોઈએ.

૫. ઉપરનો પરથાર સ્વચ્છ રહે એવી તકેદારી રાખવી જોઈએ. એ સ્વચ્છ રાખવા માટે બ્રશ, સાવરણી તથા પાણીની સગવડ ત્યાં જ રાખવી જોઈએ.

૬. આવા જાજરૂનો ઉપયોગ કરવા જતી વખતે પગમાં ચંપલ અગર જોડા પહેરીને જ જવું. નહીં તો કેટલીક વખત ખુલ્લા પગ વાટે શરીરમાં આવા જાજરૂમાંથી કૃમિ દાખલ થાય છે અગર તો વંદાનો ઉપદ્રવ થયો હોય છે તો નડે છે.

૭. ડટણ કૂવાના અંતરથી સામાન્ય રીતે ૫૦ ફૂટ દૂર કરવું સારું, જેથી કૂવાના પાણી ઉપર અસર થવાનો સંભવ રહે નહીં.

જાજરૂનું ડબ્બલુ ૪

મળને આપણે ગંદો માન્યો એટલે મળવિસર્જન કરવાની જગા જાજરૂને પણ ગંદું માન્યું. એ વખતે પહેરવાના કપડાંને પણ ગંદાં માન્યાં, મળવિસર્જન કર્યા પછી વાપરવાનું પાણી, ડબલું કે લોટાને પણ આપણે ગંદાં માન્યાં. એટલું સારું છે કે, મળવિસર્જનકરનારા શરીરને આપણે ગંદું નથી માની લીધું.

પણ આ બધી ચીજોને ગંદી અને હલકી માની

લીધી હોવાથી એમની સ્વચ્છતા માટે આપણે જરાયં ચીવટ નથી રાખતા. એનું પરિણામ તો આપણા શરીરને જ ભોગવવું પડે છે.

મળવિસર્જન કર્યા પછી તરત આપણે જાજરૂમાંથી બહાર નીકળવાનું હોય છે એ વાત સાચી; પણ જે થોડી વાર આપણે જાજરૂમાં બેસવું પડે છે એ દરમ્યાન પણ આપણે ત્યાં સુખશાંતિથી બેસી ન શકીએ એવું ગંદું, દુર્ગંધ મારતું અને નરક જેવું આપણે એને રાખીએ છીએ. થોડીવાર પણ પહેરવાં ન ગમે એવાં મેલાં ને ફાટેલાંતૂટેલાં કપડાં કેટલાક લોકો જાજરૂ જતી વખતે ખાસ પહેરે છે.

જાજરૂ ગયા પછી પાણી લેવા માટેનું પીપ કે માટલું પણ શી રીતે સારું રાખી શકાય? એમાં દિવસોથી ભરેલું પાણી હોય, એના તળિયે માટી પડી હોય, પીપને કાટ લાગ્યો હોય કે પાણીમાં પોરા પડ્યા હોય તોય શું? એ તો જાજરૂ ગયા પછી વાપરવાનું પાણી છે ને! આવી લોકોની માન્યતા થઈ ગઈ હોય છે. પછી જાજરૂ જવા માટેના ડબલા કે લોટાની તો કોને કશી પડી હોય! ડબલું કે લોટો ટિચાઈ ટિચાઈને ગોબાવાળા થઈ ગયાં હોય, જેના કાંઠા વળીને તૂટી ગયા હોય, અને જે સાવ કટાયેલાં અને ગંદાં હોય એ જ લોટો કે ડબલું જાજરૂ માટે લાયક ગણાય!

એ વાપર્યા પછી માંજવાં એ તો એમનું અને વાપરનાર બન્નેનું અપમાન કર્યા બરાબર થાય! એટલે એ તો વર્ષોથી સડતાં અને કટાતાં આવ્યાં છે અને એવાં જ રહે એમાં એમની શોભા છે!

પણ માણસ જો એટલું જ જાણી લે કે આપણા ગળામાં જેવા નાજુક અવયવો છે, એવા જ નાજુક અવયવો આપણા ગુદાદ્વારમાં પણ છે, એને જરા પણ ગંદા પાણીનો કે જીવજંતુનો સ્પર્શ થાય છે તો એની અસર આપણાં આંતરડાં, હૃદય અને મગજ સુધી પણ પહોંચતી હોય છે, તો એ જાજરૂ ગયા પછી વાપરવાનું પાણી સ્વચ્છ અને તાજું જ વાપરવાનો. એ પાણી રાખવાનાં વાસણ પણ રોજ માંજેલાં અને સ્વચ્છ રાખવાનો. વાપરેલા લોટા કે ડબલાને રોજ જાતે ઘસી લેવાનો આપણો રિવાજ જરાય ખોટો ન હતો. એ ઘસવામા વપરાતાં પાણી અને માટી સ્વચ્છ હોવા જોઈએ

બાલશૌચઘર ૫.

આપણે મોટેરાઓ માટે હાજતે જવાનાં જાજરૂ-મૂતરડીઓનો વિચાર તો કર્યો, પણ નાનાં બાળકોને મોટેરાં માટેના જાજરૂ બહુ અનુકૂળ નથી રહેતા. કેટલીક વખત બારણું વાસીને એકલા બેસવામાં એમને બીક પણ લાગતી હોય છે. એથી મોટા માણસ માટેના જાજરૂમાં આપણે એમને જવાનું કહીએ તોપણ એ જવાનું પસંદ નથી કરતાં.

જો એમને માટે બીજી કોઈ વ્યવસ્થા ન હોય તો આંગણામાં કે શેરીમાં એ ગમે ત્યાં બહાર બેસશે અને જે

ગંદકીથી આપણે બચવા માગીએ છીએ, જે માખીઓથી આપણે બચવા માગીએ છીએ, એનાં એ ભોગ બનવાનાં જ. બાળકને બરાબર સમજણ ન પાડવામાં આવી હોય તો તો એ રસ્તા વચ્ચોવચ પણ બેસે અને જનાર-આવનાર દરેકને ત્રાસરૂપ થઈ પડે.

આથી બાળકો માટે એક શૌચઘરની યોજના વિચારવામાં આવી છે.

શેરીના એક ખૂણામાં નાની નીક ખોદીને એના ઉપર બે પગ વચ્ચે છ ઇંચની જગા રહે એવી એક ઢાંકણવાળી બેઠક ગોઠવી દેવી. નજીકમાં માટીનો ઢગલો અને માટી નાખવાનું સાધન હશે તો હાજતે ગયા પછી બાળક કે બીજું કોઈ એ મળને ઢાંકીને ઢાંકણ વાસી દેશે. આવી નીક એક ફૂટ પહોળી, એક ફૂટ ઊંડી અને ત્રણ ફૂટ લાંબી હોય તો એના ઉપર બે બાલ-શૌચઘર બની શકે. એક વપરાતું હોય ત્યાં સુધી બીજું ખાલી રહે.

ખાડો ન ખોદવો હોય તો એક ડોલ ગોઠવીને એના ઉપર અનુકૂળ બેઠક અને ઢાંકણવાળું દેવદારનું ખોખું ઢાંકી દઈ શકાય.

મૂતરડી ૬

સામાન્ય પાણીના નિકાલ માટે પથ્થર કે ઢેખાળાનો શોષખાડો વપરાય એ ચાલે, પણ મૂતરડીનો પેશાબ પણ એમાં જવા દઈએ તો આપણા ખેતરમાં ખપ લાગે

એવા ઉત્તમ ખાતરનો, નત્રદ્રવ્યોનો આપણે બગાડ કર્યો કહેવાય.

પેશાબનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરવો હોય તો શોષખાડામાં પથ્થર કે ઢેખાળાના થરોને બદલે નકામાં પાંદડાં, ઘાસ, રાખ તેમ જ માટીના થરો વાપરવા જોઈએ. એવા શોષખાડાને તળિયે તેમ જ ફરતી અંદરથી ચારે બાજુ ૯ ઈંચની ઈંટની દીવાલ ચણી લેવી જોઈએ. એ દીવાલના ઉપરના ભાગમાં પડઘી પાડીને પાટિયાનું કે સિમેન્ટનું ઢાંકણ ગોઠવવું અને પેશાબ જવા માટે સામાન્ય શોષખાડામાં હોય છે એવી જ નળની વ્યવસ્થા કરવી.

આવા ૨'×૨'×૨' ના એકબીજાને અડીને બે ખાડા બનાવવા, જેથી એક ખાડો ભરાઈ જાય ત્યારે એને માટી ઢાંકી દેવાય અને પ્રવાહીને સહેલાઈથી બીજામાં વાળી લેવાય. દરમ્યાન પહેલા ખાડાના ઘાસમાંથી કહોવાઈને ઉત્તમ પ્રકારનું ખાતર તૈયાર થવા લાગશે. બીજો ખાડો તરબોળ થાય એટલે એને માટીથી ઢાંકી દેવો અને પહેલા ખાડાનું સુકાઈને તૈયાર થઈ ગયેલું ખાતર કાઢી લઈને એમાં નવા ઘાસમાટીના થરો ભરી દેવા, અને પ્રવાહીને એમાં વાળી દેવું. આમ વારાફરતી ચાલ્યા કરે.

આ રીતથી પેશાબની ગંદકીનો યોગ્ય રીતે નિકાલ થશે અને સાથે સાથે આપણી ખેતી માટે હીરા જેવું કીમતી ખાતર, હીરાખત મળી રહેશે.

દરેક ઘરમાં, ફળીમાં તેમ જ નિશાળ, દવાખાનાં કે

એવાં જાહેર સ્થળોમાં બરાબર સ્વચ્છતા જળવાય એવી મૂતરડીઓનો પ્રબંધ હોય તો જ લોકો લાજમર્યાદા છોડીને ગમે ત્યાં ગંદકી કરતા અટકે.

નાવણિયું ૭

ઘણે સ્થળે મોટાં મોટાં આલેશાન મકાનો બાંધ્યાં હોય છે, પણ એમાં છૂટથી શરીર ચોળીને નાહી શકાય એવા નાનકડા નાવણિયાની કે ચોકડીની સગવડ નથી હોતી. કેટલીક જગાએ હોય છે તો સ્વસ્થ ચિત્તે એનો ઉપયોગ કરી શકાય એવી હાલતમાં એ નથી હોતાં.

૧. નાવણિયું કે ચોકડી પૂરતી લાંબીપહોળી–ઓછામાં ઓછી ૪'×૫'ની હોવી જોઈએ.

૨. નાવણિયાની આજુબાજુ દીવાલની કે બીજી એવી આડશ જોઈએ કે એમાં પ્રકાશ પૂરતો આવે છતાં બહારવાળા અંદર જોઈ શકે નહિ. જરૂર હોય ત્યારે સહેલાઈથી ઉઘાડી–વાસી શકાય એવું એક બારણું પણ જોઈએ.

૩. ચોકડીનો ઢાળ પાણી તરત નીકમાં વહી જાય એવો હોવો જોઈએ.

૪. ચોકડીમા ગંદકી ભરી રાખે એવા નાના મોટા ખાડા કે તરાડો પણ ન હોવી જોઈએ.

૫. પાણી સાથે બીજો કચરો નળમાં ન ચાલ્યો જાય એ

માટે પાણી નાનકડી કૂડીમા પડચા પછી ઊભરાઈને નગમા જાય એવી વ્યવસ્થા રાખવી, જેથી કચરો કૂડીને તળિયે પડચો રહે અને એને અવારનવાર સાફ કરી લઈ શકાય આવુ કરવાથી નળ કે શોષ ખાડો ઝટ ભરાઈ જતા નથી

૬ ચોકડીમા એવી પણ વ્યવસ્થા જોઈએ કે પેશાબ જેવા પ્રવાહી કૂડીમા ન જતા બારોબાર નળમા ચાલ્યા જાય

૭ ઘણી વખત ચોકડીઓ કે નાવણિયા દુર્ગંધ મારતા હોય છે એ દુર્ગંધ ટાળવી હોય તો ચોકડીમા પેશાબ કરતા પહેલા અને કર્યા પછી પૂરતા પ્રમાણમા પાણી રેડવાનુ ચૂકવુ નહિ શરૂઆતમા પાણી ન રેડવાથી ચોકડીના ઝીણા છિદ્રોમા પેશાબનો અમુક ભાગ ચોટી રહે છે પાછળથી પાણી રેડવા છતા એ દૂર નથી થતો અને દુર્ગંધ મારે છે પહેલા પાણી રેડવાથી છિદ્રોમા પાણી ભરાઈ રહે છે, અને પેશાબ એના ઉપરથી વહી જાય છે પાછળથી રેડાતુ પાણી એને વહી જવામા વધુ મદદ કરે છે

૮ ચોકડીનો ઉપયોગ કરતા પહેલા ત્યા દડ, કાકરી, તણખલા કે બીજો જે કાઈ કચરો હોય તે વાળીને બહાર કાઢી લેવો જોઈએ

૯ દરેક ચોકડીમા એ સાફ કરવા માટે સાવરણી તથા બશને એક ખૂણે લટકાવી રાખવા જોઈએ

૧૦. દરેક નાવણિયામાં કપડાં લટકાવવાની ખૂંટીઓ અગર વળગણી હોવી જોઈએ. સાબુ, લોટો વગેરે રાખવા માટેની છાજલી પણ જોઈએ.

૧૧. નાવણિયામાં સ્વચ્છ અને સુઘડ પાટલો જોઈએ. એના ઉપર રંગનો હાથ માર્યો હોય છે તો એથી વધુ સ્વચ્છતા સચવાય છે અને પાટલાની આવરદા વધે છે.

૧૨. પાણી જવાનો નળ તદ્દન માળે અને બહારના શોષખાડા સાથે બરાબર ગોઠવાયેલો હોવો જોઈએ.

૧૩. અવારનવાર ચૂનાના પાણીથી ચોકડી કે નાવણિયું ગાર્ફ કરવામાં આવે છે તો એ વધુ સાફ રહે છે.

૧૪. ચોકડી કે નાવણિયાનો કાળજીભર્યો ઉપયોગ ગંદકીને ઓછામાં ઓછી થવા દે છે.

૧૫. ડોલ, લોટા કે બીજી ચીજો ઉપર પાણી, કીણ કે બીજા કશાના છાંટા ન ઊડે એ રીતે એ ગોઠવવાં.

૧૬. નાવણિયામા પેશાબ કરવા જવાનો આજકાલ રિવાજ થઈ પડ્યો છે, પણ નાવણિયાને દુર્ગંધમુક્ત રાખવું હોય તો પેશાબ કરવા માટે બાજુમા અલગ ચોકડી રાખવી.

૧૭. ચોકડી-નાવણિયાની ભીંતોને અવારનવાર સફેદ ચૂનો અગર પીળી માટીથી ધોળી નાખવાનો રિવાજ પણ પાડવા જેવો છે. ત્યાં જ કપડા ધોવાં હોય તો વચ્ચે તળિયામા એકાદ પથ્થર અગર ઘંટીનું પડ ચોટાડયું હોય છે તો સારૂં રહે છે અને પાણીનો સંગ્રહ

હોય તો ત્યાં ટાંકી પણ બનાવી શકાય. ટાંકી હોય તો એ નિયમિત સ્વચ્છ રાખવાની કાળજી પણ લેવી જોઈએ.

૧૮. કેટલીક જગાએ નાવણિયાને વસ્તુભંડાર બનાવી દેવામાં આવે છે, એ બરાબર નથી. સાબુ ઉપરનો કાગળ, ગળીના પડીકાના કાગળ, નકામું ચીંથરું, આવી કોઈ પણ ચીજ ત્યાં નકામી પડી ન રાખવી જોઈએ. નાવણિયું છોડતી વખતે એ સ્વચ્છ બનાવીને નીકળવું જોઈએ. નાવણિયા પાસે જ કચરાપેટી ગોઠવી હશે તો આવી ઘણી ગંદકી થતી અટકી જશે.

૧૯. હમણાં હમણાં તો નાવણિયામાં જ આયનો, દાંતિયો, તેલ વગેરેની પણ વ્યવસ્થા રાખવામાં આવતી હોય છે, એ સારું છે.

શોષખાડો



જે ગામ કે કસબામાં પાણી જવાની ગટર ન નંખાઈ હોય ત્યાં પાણીના નિકાલ માટે શોષખાડાની પદ્ધતિ એ સર્વોત્તમ ઇલાજ ગણાય.

શોષખાડો વપરાશ પ્રમાણે નાનો મોટો બનાવી શકાય. એક સામાન્ય કુટુંબના પાણીના નિકાલ માટે ૩'x૩'x૩'નો શોષખાડો પૂરતો ગણાય.

શોષખાડાની રચના નીચે પ્રમાણે કરી શકાય :

તળિયાના પહેલા ૧ા ફૂટમાં ૪ ઇંચ વ્યાસના, બીજા એક ફૂટમાં ૨ ઇંચ વ્યાસના અને ત્રીજા ફૂટમાં ૧ ઇંચ વ્યાસના પથરા અગર ઢેખાળા નાખવા. એના ઉપર ન સડે તેવી વનસ્પતિનાં ડાંખળાં, ઉ. ત. સમડી, ખજૂરી, નાળિયેરી, મેંદી, કંથાર વગેરે પાથરવાં, અને એના ઉપર ડામર લગાડેલું કંતાન ઢાંકીને એના ઉપર ગારો નાખ્યા પછી માટી ઢાંકી દેવી, જેથી ઉપરથી જોતાં જમીન જેવી જમીન દેખાય.

ચોકડી અગર નાવણિયાની નીક સાથે જોડેલા નળનો બીજો છેડો આ શોષખાડો બનાવતી વખતે જ દીવાલને સરતો, ઢેખાળાના સૌથી પહેલા થર સુધી પહોંચી જાય એ રીતે ગોઠવેલો હોવો જોઈએ.

આવો શોષખાડો આંગણું કે શેરીને ભીની કર્યા વિના કે મચ્છરનો ઉપદ્રવ કર્યા વિના આપણા ઘરના પાણીનો સુંદર નિકાલ કરી આપે છે.

પણ આવા નળમાં આવતું પાણી ચોકડીની કૂંડીમાં બરાબર ગળાઈને આવે, અને એઠવાડ, પાંદડાં, ઘાસ કે દડ નળમાં ન જાય એ માટે, પાણી નળમાં જાય એ પહેલાં, કાણી કુલડીમાં ઘાસ નાખેલી ગળણીની ખાસ વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. એ સાવચેતી ન લેવાય તો ઢેખાળા અગર પથ્થર વચ્ચેનું પોલાણ ભરાઈ જાય છે અને શોષખાડો નકામો થઈ જાય છે.

રોગો

મલેરિયા

ભારત દેશ જેમ ઘણી સારી ચીજો માટે મશહૂર છે એમ એના મલેરિયા (ટાઢિયા તાવ) માટે પણ મશહૂર હતો. ભાદરવો મહિનો આવે એટલે ઘેર ઘેર ખાટલા પડે. તાવ ભલે પાચસાત દિવસ આવી જાય પણ એ માણસને અશક્ત બનાવી મૂકે અને ખરી મોસમના એના કામના ઘણા દિવસો પડાવી લે. આથી જૂજ આવકવાળા આ ગરીબ દેશની ગરીબાઈમાં ઘણો વધારો થતો.

ક્વિનાઈન કે બીજી દવા, આરામ, પોષક અને પથ્ય ખોરાક, આ બધું એવા ગરીબ લોકો માટે અપ્રાપ્ય હતું. એટલે લોકો એ દુઃખ સહન જ કર્યા કરતા હતા.

ભારત સ્વતંત્ર થયા પછી ઘણી યોજનાઓ થઈ છે. એમાંની એક ઝુંબેશ આ મલેરિયાનિવારણની શરૂ થઈ. એ ઝુંબેશમાં ઘણી સફળતા મળી છે. એવું શોધી કાઢવામાં આવ્યું કે મલેરિયાનાં જંતુ છે અને એ જંતુ એનોફિલિસ

નામનો મચ્છર ફેલાવે છે. એટલે એ જંતુ ફેલાવનાર એનોફિલિસ મચ્છર માટે ડી. ડી. ટી. નામનું એક મારણ શોધી કાઢવામાં આવ્યું અને ગામડે ગામડે અને ઘરે ઘરે એ ડી. ડી. ટી. નો છંટકાવ કરવાની ઝુંબેશ ચાલી. ૧૯૫૩માં એની શરૂઆત કરી. એ વખતે મુંબઈ રાજ્યમાં તેર ટકા લોકોને મલેરિયા થતો હતો. સતત છંટકાવને પરિણામે ૧૯૫૮માં મલેરિયાનું પ્રમાણ ત્રણ ટકા રહ્યું. આ ઝુંબેશ પાછળ દર વર્ષે સવા કરોડ રૂપિયાનું ખર્ચ થતું હતું, પણ એને પરિણામે લોકોને કરોડોનું નુકસાન થતું હતું એમાંથી એ બચી ગયા.

સામાન્ય રીતે આ એનોફિલિસ મચ્છર ભેજવાળી હવામાં અને પાણીનાં ખાબડાંમાં થતા હોય છે અને ત્યાં ઈંડાં મૂકતા હોય છે. મકાન કે રહેઠાણ નજીક આવાં ખાબડાં ન રહેવા દેવાં એ ઉત્તમ માર્ગ છે. પણ એમ કરવું બધે શક્ય નથી; એટલે એનોફિલિસ મચ્છરનો સંહાર કરવાની યોજના વિચારાઈ.

મલેરિયાનાં જંતુ પણ ત્રણ પ્રકારનાં હોય છે : (૧) પ્લાસમોડિયમ વાયવેક્સ, (૨) પ્લાસમોડિયમ ફેલ્સીપેરમ, (૩) પ્લાસમોડિયમ મેલેરી. એ ત્રણ જંતુ બે પ્રકારના તાવ લાવે છે : (૧) આતરિયો અને (૨) ચોથિયો. જે માણસના લોહીમા આ જંતુ હોય છે, એનો ફેલાવો એનોફિલિસ મચ્છર કરે છે.

મુંબઈ સરકારે ૧૯૫૩થી ૧૯૫૮ સુધી મલેરિયા-

નિયંત્રણ માટે ડી. ડી. ટી. છંટકાવની ઝુંબેશ ઉપાડી હતી. ૧૯૫૮થી ૧૯૬૪ સુધીમાં એણે મલેરિયાનાબૂદીની યોજના ઘડી કાઢી છે.

મલેરિયામાં ઠંડી લાગીને તાવ આવે છે. પહેલાં આપણા રાજ્યનો બહુ મોટો વિસ્તાર મલેરિયાગ્રસ્ત હતો. પહેલી યોજનાને પરિણામે એમાં ઘણો ઘટાડો થયો છે. મલેરિયાના દરદીની બરોળ વધી જતી હોય છે. એના પ્રમાણમાં પણ ઘણો ઘટાડો થયો છે. મલેરિયાના જંતુનું પ્રમાણ હવે નહિવત્ રહ્યું છે.

ડી. ડી. ટી. છાંટવાની યોજના પૂરી થયા પછી સરકાર એકેએક વ્યક્તિનું લોહી તપાસી લેવા માગે છે અને જેના લોહીમાં મલેરિયાનું જંતુ હોય એને ગોળીઓ આપી જંતુનો નાશ કરવાનું વિચારે છે. એ જંતુનો ફેલાવો કરનાર મચ્છરનો નાશ ડી. ડી. ટી. કરે છે.

આખા ભારતમાં દર વર્ષે ૧૩ કરોડ માણસને મલેરિયા થતો હતો. એમાંનાં ૧૦ લાખનું તો મૃત્યુ થતું હતું. એ પ્રમાણ ઘણું ઘટી ગયું છે. લોકોની શક્તિ, સમય અને પૈસાની બરબાદી થતી હતી એ તો અટકી જ.

આ ટાઢિયા તાવને દૂર કરવાની ઝુંબેશમાં દરેક માણસે સાથ-સહકાર આપવો જોઈએ અને આપણી આજુબાજુ ક્યાંય ગંદકી થાય નહિ કે મચ્છર વધે નહિ એ માટે સજાગ રહેવું જોઈએ.

ટાઇફૉઇડ

૨

ટાઇફૉઇડ તાવને આપણે મુદતિયો તાવ કહીએ છીએ. આ તાવ ૧૨ દિવસ, ૨૪ દિવસ, ૪૮ દિવસ અને ઠેઠ ૬૪ દિવસ સુધીની મુદતનો પણ હોય છે. તાવ ચડ-ઊતર થયા કરે છે, પણ આ મુદત દરમિયાન એ બિલકુલ ઊતરી જતો નથી.

આ ટાઇફૉઇડ તાવનાં પણ જંતુઓ હોય છે અને એ ખોરાક, પાણી કે માખી મારફત આપણા શરીરમાં પ્રવેશતાં હોય છે.

આ તાવ દરમ્યાન ખોરાક બિલકુલ બંધ કરવો જોઈએ અને સંપૂર્ણ આરામ લેવો જોઈએ. ખોરાક લેવો જ હોય તો થોડું મગનું પાતળું પાણી અગર મોસંબીનો રસ અને ગ્લુકોઝ લેવાય. પાણી પીવું હોય તો ઉકાળીને ઠારેલું જ પિવાય.

આજ સુધી તો મુદત પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી ટાઇ-ફૉઇડના દર્દીને કાંઈ દવા પણ નહોતા આપતા. માત્ર એના શરીરમાં બીજી કોઈ વિક્રિયા ઊભી ન થઈ જાય એ માટે દાક્તરો રોજ એનું શરીર તપાસતા, એનો તાવ માપતા, એનો ગ્રાફ રાખતા અને દર્દીને પ્રસન્ન રહેવામાં પ્રોત્સાહન આપતા. પણ હમણાં હમણાં આ મુદતિયા તાવને ઝટ ઉતારવાની ગોળીઓ નીકળી છે. એ આપવાથી તાવ બેપાંચ દિવસમાં ઊતરી પણ જાય છે અને એના પ્રત્યાઘાતરૂપે

કેટલીક વખત બીજી મુશ્કેલીઓ પણ ઊભી થાય છે.

આવા દરદીને નિયમિત ઝાડો થાય, ઝાડાની સ્વચ્છતા સચવાય તેમ જ એના ઉપર બેઠેલી માખી મારફત ચેપનો બીજે ફેલાવો ન થાય એ રીતે એનો નિકાલ થાય, એનાં કપડાં નિયમિત ધોવાય, એના ખાટલામાં રોજ ધોયેલી ચાદર બદલાય, એના શરીરને નિયમિત ભીના કપડાથી લૂછવાનું (સ્પંજિંગ) થાય, એનું મન પ્રસન્ન રહે એવી વાતો થાય, એને પૂરતું હવાઅજવાળું મળી રહે અને એને સંપૂર્ણ શાંતિ મળી રહે એવી જોગવાઈ કરવી જોઈએ.

આ દર્દીની નજીક બાળકોને જવા દેવાં નહિ.

પરદેશોમાં તો એક જણને ટાઇફાઇડ થાય તો પાંચ દાક્તરો દોડી જાય છે, માત્ર દર્દીને તપાસવા કે દવા આપવા માટે નહિ, પણ એના શરીરમાં ટાઇફોઇડનું જંતુ ક્યાંથી પ્રવેશી ગયું એની તપાસ કરવા માટે, અને એ જંતુ ક્યાં પેદા થયું તથા એનો શી રીતે ફેલાવો થતો અટકાવવો તથા એનો શી રીતે નાશ કરવો એનો વિચાર કરવા માટે.

આપણા દેશમાં તો એવાં જંતુઓ ફેલાવાના અસંખ્ય સ્થળો છે અને એના અસંખ્ય રસ્તાઓ છે. આપણો સ્વચ્છ જીવન જીવવાનો શોખ વધતો જશે તેમ તેમ આપણે એમાંથી બચી શકીશું.

મરડો ૩

માણસ પચે નહિ એવું અને એટલું ખાય છે ત્યારે એના આંતરડાને બોજો પડે છે. ક્યારેક ક્યારેક આંતરડામાં સોજો આવે છે તો ક્યારેક ક્યારેક એમાં ચાંદી પડે છે.

વારંવાર ઝાડે જવાનું મન થાય, ઝાડે જાય ત્યારે ઝાડો થાય નહિ, બેચાર ટીપાં પાણી કે લોહીનું પરુ પડે અને પેટમાં ચૂંક, અમળાટ તથા વારંવાર ઝાડે જવાની તથા ઝાડે જતી વખતે બેસી રહેવાની ઇચ્છા રહ્યા કરે તો એને મરડો સમજવો.

આ મરડાનું દર્દ માણસને બહુ અશક્ત બનાવી દે છે. એ વખતે સામાન્ય રીતે બધો ખોરાક બંધ કરી દેવો જોઈએ. કેવળ દૂધને સાંજે મેળવીને વલોવેલી તાજી મોળી છાશ લીધી હોય તો સારી. એ દરદ મટાડવા માટે દવા અને ઇન્જેકશનો પણ અપાતાં હોય છે. એનાં ઈન્જેકશનોનો કોર્સ બહુ લાંબો અને દુઃખદાયી હોય છે.

આ મરડાના દર્દનો ચેપ માખી મારફત ફેલાતો હોય છે. એટલે મરડાના દર્દીના ઝાડા ઉપર ભૂલેચૂકે પણ માખી બેસી ન જાય એ માટે સાવધ રહેવું જરૂરી છે. ઝાડો થઈ ગયા પછી તરત એને ઢાંકીને બહાર લઈ જઈ ખાડો ખોદી એમાં એને માટીથી ઢાંકી દેવો જોઈએ. કેટલીક બહેનો જે બાળકને મરડો થયો હોય છે એને બહાર શેરીમાં બસાડીને મળ ઉપર માટી ઢાંક્યા વિના ચાલી જતી

હોય છે. સમાજને એ કેટલું બધું નુકસાન કરે છે! એ મળ ઉપર બેઠેલી માખી એના ખરડાયેલા પગ લઈને બીજું બાળક ખાવા બેઠું હશે ત્યારે એની ખીચડી કે રોટલા ઉપર નહિ બેસે એની શી ખાતરી!

મરડો થયો હોય એવા દર્દીને ઝાડો બંધ કરવાની કોઈ પણ પ્રકારની દવા ન આપવી જોઈએ. ઉ૦ ત૦ ખસખસ, અફીણ વગેરે. મરડો ચાલુ રહે તે દરમ્યાન રોજ સવારસાંજ એક ડ્રામ દિવેલ અગર તો સવારસાંજ છાસ સાથે પાવલીભાર ઇસબગોળ આપવાથી ફાયદો થાય છે. આંતરડાનો અંદરનો અપચો અગર આંતરડાનો બગાડ મટવાની સાથે મરડો બંધ થાય છે. ઉપરની સારવાર લેનારને અઠવાડિયામાં ફાયદો થાય છે.

પ્લેગ ૪

માણસને પ્લેગ થાય છે ત્યારે શરીરના એકાદ ભાગમાં ગાંઠ નીકળે છે અને એને તાવ આવે છે.

આ રોગ પણ બહુ ચેપી છે. એનો ચેપ ચાંચડ અને ઉંદર મારફતે ફેલાતો હોય છે. આવા ચેપથી પીડાતા ચાંચડ અને ઉંદરનો નાશ કરવો જોઈએ, અને એના દર્દીને બધાથી અલગ રાખવો જોઈએ. એનાં મળમૂત્ર પણ ચેપ ન ફેલાય એ રીતે જમીનમાં દાટી દેવાં જોઈએ. એનાં કપડાં પણ પાણીમાં ઉકાળીને અલગ ધોવાં જોઈએ.

આ રોગ સમાજમાં ફેલાય નહિ એ માટે બહુ

તકેદારી રાખવી જોઈએ. જો એ એક વખત વ્યાપક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે તો એમાંથી ભયંકર મરણ નીપજે છે, અને પછી એને કાબૂમાં લેવાનું પણ મુશ્કેલ પડે છે. ડૉક્ટરોની સલાહનું અક્ષરશઃ પાલન કરવા પ્રયત્ન કરતો જોઈએ.

આ રોગના ફેલાવામાં આપણી ગંદી રહેણીકરણી જ મુખ્ય ભાગ ભજવતી હોય છે. એને અટકાવવામાં સ્વચ્છતા મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

કોલેરા. ૫

કૉલેરા પણ એક બહુ ભયંકર ચેપી રોગ છે. કૉલેરા થાય છે ત્યારે માણસને અસંખ્ય વાર સફેદ રંગના પાતળા ઝાડા અને ઊલટીઓ થવા લાગે છે. વારંવાર થતાં આ ઝાડા-ઊલટીથી શરીરમાંથી ઘણું પાણી નીકળી જાય છે. શરીરનું લોહી પણ પ્રમાણમાં ઘટ્ટ થવા લાગે છે. આથી શરીરમાં અશક્તિ આવે છે અને હાથપગ ખેંચાવા લાગે છે. ધીમે ધીમે આંખોનું તેજ મંદ પડતું જાય છે અને દીવો હોલવાઈ જાય એમ માણસ મૃત્યુ પામે છે.

આવા દર્દીને બીજા બધાથી અલગ રાખવો જોઈએ. કારણ કે એનાં ઝાડાઊલટી, થૂંક તથા લાળમાંથી પણ કોલેરા ફેલાતો હોય છે. એ પણ ઝટ ઝટ બધે ફેલાઈ જતો હોય છે અને વિનાશ નોતરે છે.

ઉનાળાનો તાપ, સડેલાં કે કહોવાયેલાં ફળ કે

ઠંડાં પીણાં, ગમે તેવાં ખાનપાન વગેરે કોલેરા થવામાં નિમિત્ત બને છે. ડુંગળીલસણ અને લીંબુનો ઉપયોગ આવે પ્રસંગે ઉપકારી નીવડે છે. પણ આમાં અકસીર ઉપાય તો નસ વાટે લોહીમાં સેલાઇન વૉટર (વિલાયતી મીઠાનું પાણી) દાખલ કરવું એ છે. ઘટ્ટ થતા લોહીને એ તરત પ્રવાહી બનાવે છે તથા શરીરમાં જરૂરી પ્રવાહી વધારે છે. અને હોલવાતા દીવામાં ઘી કે તેલ આવતાં જેમ નવો પ્રકાશ વધતો દેખાય છે, એમ નસ વાટે લોહીમાં સેલાઇન વૉટર ઉમેરાતું જાય છે એમ દર્દીની આંખમાં નવું તેજ આવતું જાય છે.

આ દર્દીનાં ઝાડાઊલટી ઊંડા ખાડામાં દાટી દેવાં જોઈએ અગર તો બગડેલાં કપડાં સાથે બાળી મૂકવાં જોઈએ. કૂવાના પાણીને ક્લોરાઇન અગર પોટાશ પરમેંગેનેટ નાખીને જંતુઘ્ન બનાવવું જોઈએ અને પીવા માટે બધાએ ઉકાળીને ઠારેલું પાણી વાપરવું જોઈએ. ખાવાપીવામાં પેટ થોડું ઊણું રાખવું.

આવે વખતે સ્વયંસેવકે રસી મુકાવી લેવી જોઈએ, અને ખૂબ સાવધ રહીને દર્દી સાથે કામ લેવું જોઈએ. ગભરાઈને એનાથી દૂર પણ ન નાસવું અને વગર સારવારે દર્દીને મરવા દેવો પણ ન જોઈએ. ઝાડા-ઊલટી થાય કે તરત સાફ કરીને એનાં કપડાં બદલવાં જોઈએ અને એને આપવામાં આવેલી દવાઓ સમયસર પાવી જોઈએ.

કૃમિ

૬

ખેડા જિલ્લામાં કૃમિરોગનો ફેલાવો ખૂબ થયેલો છે. એનો ફેલાવો મળ મારફત થતો હોય છે. ગમે ત્યાં ખુલ્લામાં જાજરૂ બેસવાથી મળ માટી સાથે માટી જેવો થઈને મિશ્ર થઈ જાય છે. એમાં કૃમિનાં જંતુઓ હોય છે, તેથી એના પર કોઈનો ખુલ્લો પગ પડે છે તો એ પગના તળિયાની એકાદ તરડમાંથી શરીરમાં દાખલ થાય છે અને ઠેઠ આંતરડા સુધી જાય છે.

અંદર ગયા પછી એ જંતુ મોટાં થાય છે અને એની ઈંડાં મૂકવાની રીત પ્રમાણે એકમાંથી અનેક થાય છે. જેના શરીરમાં કૃમિનાં જંતુઓ પેસે છે એનું શરીર લોહી નથી લેતું. કેમ કે; એનો ઘણોખરો ખોરાક અધવચથી આ જંતુઓ જ આરોગી જાય છે.

કેટલીક વખત એમાંથી બીજાં દર્દો પણ થતાં હોય છે. શરીરમાંના કૃમિને બહાર કાઢવા માટે કે એનો નાશ કરવા માટે વૈદદાક્તરની સલાહ લઈએ કહે એ પ્રમાણેના ઉપચારો કરવા. સમાજમાં આ જંતુને ફેલાતાં અટકાવવાં હોય તો બે ઉપાયો યોજવા જેવા છે.

૧. ખુલ્લામાં ગમે ત્યાં મળવિસર્જન કરવું નહિ કે મળ ફેંકવો નહિ.

૨. ખુલ્લા પગે ફરવું નહિ કે ખુલ્લા પગે જાજરૂમાં પ્રવેશ કરવો નહિ.

ચર્મરોગ



ખસ, ખૂજલી, દાદર કે ખરજવું, આ બધા ચામડીના રોગો છે. ચામડી સ્વચ્છ રહે એ માટે રોજ નિયમિત સ્વચ્છ પાણી વડે શરીર ચોળીને સ્નાન કરવું અને સ્નાન કર્યા પછી પોતાના સ્વચ્છ ટુવાલ વતી શરીર લૂછી લેવું. શરીર બરાબર કોરું નથી થતું ત્યારે એમાં ધૂળ તથા પરસેવો ભળતાં ખજવાળ આવે છે. ખજવાળતાં ખજવાળતાં ફોલ્લા થાય છે. એ ફોલ્લા વધતાં ખસખૂજલી, દાદર કે ખરજવાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

આ ચામડીનાં દર્દો ચેપી છે. એટલે બીજાના ટુવાલ કે નેપકીન આપણે ન વાપરવા કે આપણા ટુવાલ–નેપકીન બીજાને વાપરવા ન આપવા.

આ રોગો થવામાં શરીરની અંદરનાં કેટલાંક તત્ત્વો પણ ભાગ ભજવે છે. ઉ૦ ત૦ કબજિયાત, અપથ્ય ખોરાક વગેરે વગેરે. આ માટે પેટની સફાઈ, કસરત તથા પથ્ય ખોરાક રોગનિવારણમાં મદદરૂપ થાય છે.

આ ઉપરાંત સિફિલિસ, ગોનોરિયા જેવા સંસર્ગજન્ય રોગો તો બહુ ભયંકર હોય છે. એ માણસનું જીવન બરબાદ કરી મૂકે છે. એ માટે તો જરૂરી સંયમ, સફાઈ અને ઉપચાર જ મદદરૂપ થઈ શકે. એમાં નિષ્ણાત ડાકતરોની સલાહ લઈને આગળ વધવું.

જ્યાં ચોખ્ખાઈમાં ગફલત થાય છે ત્યાં ચામડીના રોગો થાય છે. એના વેળાસરના ઉપાય એને ભયંકર દર્દ થતું અટકાવે છે.

ફ્લ્યુ



ફ્લ્યુ એ ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાનો એક પ્રકાર છે. આપણે ત્યાંથી મલેરિયા ઓછો થતો જાય છે પણ આ ફ્લ્યુએ નવેસરથી પ્રવેશ કરવા માંડ્યો છે. એ એક જાતનો ઝેરી રોગ છે. એ ગળું પકડે છે, સાંધામાં તથા માથામાં દુઃખાવો પેદા કરે છે અને તાવ લાવે છે. ગળામાંથી ખોં-ખોં કરતી ઉધરસ પણ કોઈ કોઈ વખત એની હાજરી પુરાવતી જાય છે. આ ઝેરી રોગ હોવાથી ઉધરસ સાથેના શ્વાસ મારફત તેમ જ દરદીની લીંટ મારફત એ રોગનો ફેલાવો થાય છે. એટલે એના દર્દીને બધાથી અલગ રાખવો જરૂરી છે.

દિવસમાં ત્રણ વખત ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી ગળાને થોડો આરામ રહે છે.

આદું અને તુલસીનો રસ મધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે. પીવા માટે ઉકાળીને ઠારેલું પાણી જ વાપરવું અને બે દિવસના ઉપવાસ કરવા.

વાળો



આ પણ એક ભયંકર દર્દ છે. શરૂઆતમાં જરા ફોલ્લા જેવું થાય છે અને ત્યાર બાદ એમાંથી વાળાનું મોઢું બહાર નીકળે છે. આ વાળો કોઈ વખત ફૂટ દોઢ ફૂટ જેટલો લાંબો પણ હોય છે. એ નીકળે તેમ સાવચેતીથી એકાદ સળી સાથે વીંટીને એને બહુ ધીરે ધીરે બહાર કાઢતા રહેવું જોઈએ. જો એમાં ઉતાવળ થઈ જાય અને વાળો તૂટી જાય તો એને વ્યવસ્થિત રીતે ફરી બહાર કાઢવો મુશ્કેલ બને છે અને દર્દ વધી પડે છે.

મોટે ભાગે આવા વાળા વાવ કે તળાવના પાણીમાંથી શરીરની ચામડીમાં પ્રવેશ કરતા હોય છે તેમ જ પીવાના પાણી મારફત પણ પ્રવેશ કરતા હોય છે. એટલે આવા દર્દવાળા પગ સાથે કોઈએ પાણીના નવાણમાં ઊતરવું નહિ અને નવાણમાં ગંદાં વાસણ કે ગંદી ચીજવસ્તુઓ નાખવી નહિ. સ્વચ્છ ઉકાળેલું પાણી જ પીવું. વાળાના ચેપવાળા કૂવા કે વાવ હોય તો એનો ઉપયોગ બિલકુલ બંધ કરવો.

શીતળા ૧૦

શીતળા, ઓરી કે અછબડા નીકળે છે ત્યારે લોકો મોટા બાપજી કે નાના બાપજી નીકળ્યા છે એમ કહે છે.

એને માટે સામાન્ય રીતે કંઈ દવા કરવામાં આવતી નથી.

શરીરમાં રહેલી ગરમી આ રીતે ફૂટી નીકળતી હોય છે. શરૂઆતમાં સખત તાવ આવે છે ત્યારે શરીર અને મોઢું લાલ લાલ થઈ જાય છે. પછી ઝીણા ઝીણા દાણા નીકળે છે. કેટલીક વખત તો એ એટલા ભરચક નીકળતા હોય છે કે આખું શરીર જાણે કે પરુના ફોલ્લાઓથી ઊભરાઈ ગયું હોય એવું લાગે છે. આંખ, ગળું, માથું, હોઠ, કોઈ વિભાગ એમાં ખાલી નથી રહેતો. ખાવાપીવાનું તો બંધ થાય છે પણ બોલવાનુંય મુશ્કેલ બને છે.

સામાન્ય રીતે શીતળા ઉનાળામાં નીકળતા હોય છે. એથી ઉનાળાની ગરમી સહન કરવી બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ગળામાં શોષ પણ પડતો હોય છે. આથી સાચવી સાચવીને થોડું થોડું પાણી એના ગળે ઊતરે એવું કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

દેખાડો દીધા પછી પાંચ દિવસમાં શીતળા પૂરા ભરાઈ જાય છે. ત્યાર પછી એ નરમ પડવા લાગે છે, અને અગિયાર બાર દિવસે લગભગ બધા કરમાઈ જાય છે. આ સમય દરમ્યાન આંખ સારી રહે એ માટે આંખ ગરમ પાણીથી ધોઈને એમાં જરૂરી દવા નંખાવવી જોઈએ. નહીં તો આંખ પણ જવાની ધાસ્તી હોય છે અને જાન પણ જવાની ધાસ્તી હોય છે.

લીમડાનાં તોરણ બાંધીને કોઈને પાસે આવવા નથી

દેતા એ ચેપ ન ફેલાય એ દૃષ્ટિએ બહુ સારું છે. લીમડાની ડાળીઓ હલાવીને માખીઓ ઉડાડવામાં આવે છે એ પણ સારું છે.

ફોલ્લા ચીમળાયા પછી એની ચામડી ચેપ ફેલાવવા માટે ગમે ત્યાં ન પડે, અગર નખ વતી ખણીને ફોલ્લામાં ઊંડા ખાડા ન પડે, એ પણ સાચવવા જેવું હોય છે.

અગાઉથી જુલાબ લઈને પેટ સાફ રાખવામાં આવ્યું હોય છે તો દર્દીને ફોલ્લા ઓછા નીકળે છે અને સારી રાહત રહે છે. જો એ સાથે તાવ કે ઉધરસ પણ થાય તો દરદ વધે છે. આવે વખતે તુરત દાક્તરની સલાહ લઈને એ બતાવે તે ઉપચાર કરવા એ હિતાવહ છે. ખોરાકમાં દૂધ, ગ્લુકોઝ અને લીંબુનું પાણી જ આપવું.

ક્ષય ૧૧

ક્ષય એ રાજરોગ ગણાય છે. નામ પ્રમાણે જ એના ગુણ છે. જે શરીરમાં એનાં જંતુ પ્રવેશ કરે છે એનો એ ક્ષય કરે છે. પહેલાં તો ક્ષયનું નામ સાભળીને જ લોકો ગભરાઈ જતા, કે હવે એને ક્ષય થયો છે માટે એ જવાનો. હમણાં હમણાં એ એટલો ફેલાવા લાગ્યો છે કે, લોકો એનાથી રીઢા થવા લાગ્યા છે. ભારતમાં દર વર્ષે ક્ષયથી જ પાંચ લાખ માણસનું મૃત્યુ થાય છે અને એનો આંકડો દિનપ્રતિદિન ઊંચે ચડતો જાય છે. હવે દાકતરોએ આ ભયંકર ક્ષયરોગને મટાડવાની દવાઓ પણ શોધી કાઢી છે. નિયમિત દવા, જરૂરી આરામ તથા ખોરાક અને સૂચવેલી ચરી પાળવાથી એને દૂર કરી શકાય છે.

સામાન્ય રીતે વધુ પ્રમાણમાં ક્ષયનું દર્દ ગરીબ લોકોને થતું હોય છે. એનો ઉપચાર મોંઘો હોવાથી એ એની સારવાર નથી લઈ શકતા. ગરીબીના કારણે કુટુંબ નભાવવા માટે ક્ષયનું દર્દ હોવા છતાં આરામને બદલે એને મહેનત મજૂરી કરીને કમાવું પડે છે. આથી એ રોગ વધારે ઊંડો ઊતરતો હોય છે અને એના સંસર્ગમાં આવનાર બીજાઓને પણ એનો ચેપ વળગાડતો જાય છે. ક્ષયનાં જંતુઓ એના શ્વાસ વાટે, ગળફા વાટે અને થૂંક વાટે જ્યાં ત્યા ફેલાયા જ કરતાં હોય છે. જેનું શરીર નબળું પડે છે એ એનો ભોગ બને છે. માણસ ઉપર ક્ષયના જંતુનો હુમલો એટલા માટે થઈ શકતો હોય છે, કે માણસને જરૂરી પુષ્ટિકારક ખોરાક નહિ મળવાથી એનું શરીર નબળું પડયું હોય છે.

માણસે વધુપડતું કામ કર ને કે વધુપડતા ભોગવિલાસ કરીને શરીરને ઘસી નાખ્યું હોય છે.

માણસે વધારેપડતા ઉજાગરા અને વધારેપડતી ચિંતાઓ કરીને શરીરને બગાડી મૂકયું હોય છે.

માણસે વધારેપડતા વ્યસનો કરીને શરીરને દોદળું બનાવી મૂકયું હોય છે.

માણસે અંધારામા રહીને કે ગંદી હવાનું સેવન કરીને ફેફસાંને બગાડી મૂક્યા હોય છે.

માણસે શરીરશ્રમથી બિલકુલ દૂર રહીને શરીરને પાંગળું બનાવી મૂકયું હોય છે.

માણસ ચોખ્ખાં ઘીદૂધ, શાકભાજી કે ફળો ખાઈ શકતો નથી અને પૂરતો ખોરાક મેળવી શકતો નથી એથી એ નબળો બને છે.

આ બધા દોષો થતા અટકે તો ક્ષયનો ઘસારો થતો પણ અટકે. પણ એ દોષો અટકાવવા માટે પૈસા જોઈએ; અને પૈસા માટે ઉદ્યોગધંધા જોઈએ. સરકારે અને પ્રજાએ સાથે મળીને આ માટેની યોજના કરવી જોઈએ.

સ્વચ્છતા સાચવીને ક્ષયનો ચેપ ફેલાય નહિ અને ક્ષયના ચેપના ભોગ બનાય નહિ એ માટેનો અથાગ પ્રયત્ન તો દરેકે કરવો જોઈએ.

સારવાર

સારવાર

૧

માણસ આહારવિહારના નિયમોનો ભંગ કરે છે એટલે એ માંદો પડે છે. બીમારી આવ્યા પછી એ બેદરકાર રહે છે તો બીમારી જામી જાય છે અને એની બીજી ઘણી ગૂંચો ઊભી થાય છે. પછી એ ગભરાઈ જઈને વૈદ કે દાક્તરો પાછળ દોટ કાઢે છે અને બરબાદ થાય છે.

માણસ કુદરતી રીતે જીવન જીવે તો એને રોગ જ ન આવે. પણ આપણે પળે પળે કુદરતના કાનૂનોનો ભંગ કરીએ છીએ. પછી કુદરત એની સજા કર્યા વિના છોડતી નથી. માણસ પણ શરૂઆતમાં જ વિચાર કરીને એટલું શોધી કાઢે કે મેં કુદરતના કયા કાનૂનોનો ભંગ કર્યો છે તો એને એના વારણનો ઉપાય પણ ઝટ જડી જાય છે, અને એને અજમાવતો અજમાવતો એ સાજો પણ થઈ જાય છે.

માણસે જરૂર કરતાં વધારે ખાધું અને અપચો થયો

તો એણે ખાવાના બે ટંક છોડી દેવા. માણસે વધારેપડતો ઉજાગરો કર્યો અને શરીરમાં બેચેની આવી તો થોડું ઊંઘી લેવું. આમ સાદી તકલીફોના ઇલાજ પણ સાદા હોય છે. આનું નામ જ કુદરતી ઉપચાર.

પણ કુદરતી ઉપચાર કરતા પહેલાં માણસે પોતાના શરીરનો અને કુદરતી તત્ત્વોનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને એ બે વચ્ચે શો સંબંધ છે એનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. માણસ જરા વિચારપૂર્વક જીવન જીવવા લાગે છે તો આમાંનું કેટલુંક તો એને આપોઆપ સમજાઈ જતું હોય છે. પણ આપણે વિચાર કરવાની બારી બંધ કરી દઈએ છીએ. નાની તકલીફ શરૂ થાય ત્યારે 'એમાં શું?' એમ કહીને એને ધકેલ્યા કરીએ છીએ, અને રોગ વકરતાં ગભરાઈને વૈદ-દાક્તરો પાછળ દોટ કાઢવી પડે છે.

રોગ મોટે ભાગે દવાથી નથી મટતો હોતો. એને મટાડવાનું કામ તો કુદરત જ કરતી હોય છે. દવા એ કુદરતના કામમાં કોઈક વખતે અનુકૂળતા કરી આપતી હોય છે, અને વગર વિચાર્યે અતિશય દવાઓ વાપરવા જતાં એ પ્રતિકૂળતા પણ પેદા કરતી હોય છે.

દવા કરતાં પણ દરદ મટાડવામાં વધારે મદદ કરે છે દરદીની પ્રેમભરી અને જ્ઞાનપૂર્વકની સેવાશુશ્રૂષા. દરદીની એવી સારવાર કઈ રીતે કરવી એનું દરેકે જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઈએ. કેટલીક વખત પાટાપિંડી, શેક, આરામ તથા બસ્તી જેવા સાદા ઉપચારથી પણ શરૂઆતનો

રોગ મટી જાય છે. ગાંધીજીની 'આરોગ્યની ચાવી' અને ડૉ. શિવપ્રસાદ ત્રિવેદીનું 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' એ બે પુસ્તકો આ દિશામાં સારું માર્ગદર્શન આપે એમ છે.

દરદીની આજુબાજુ સ્વચ્છ અને પ્રસન્ન વાતાવરણ રાખવાથી અને પ્રેમપૂર્વક એની યોગ્ય સારવાર કરવાથી એનું અડધું દુઃખ તો દૂર થઈ જાય છે. આપણા વિશાળ ગરીબ દેશના આરોગ્યનો સવાલ હલ કરવો હોય તો આપણે આ દિશામાં બહુ ભાર આપવો પડશે. આપણું આરોગ્ય વિષેનું જ્ઞાન વધતું જાય અને કુદરતમય જીવન તરફ વળતા જઈએ તો આપણા મોટાભાગના રોગો અદૃશ્ય થઈ જાય.

આ જ્ઞાનનો ફેલાવો પણ પ્રેમભરી સારવારથી જ થતો હોય છે.

ચેતવણી ૨

સામાન્ય રીતે માણસને તાવ આવે છે એટલે એ એવું માને છે કે હું માંદો પડ્યો છું. પણ ખરું જોતાં કુદરતી કાનૂનનો ભંગ કરીને આપણે શરીરમાં કેટલાંક ઝેર ઊભાં કર્યાં હોય છે એના પ્રતીકરૂપે જ તાવ તો દેખા દેતો હોય છે. તાવથી ગભરાવા જેવું નથી, પણ ચેતી જવા જેવું છે. પશુના શરીરમાં તો જરાક બેચેની દેખાય તો એ ખાવાનું બિલકુલ છોડી દે છે અને થોડા વખતમાં એ સારું થઈ જાય છે, પણ માણસ તો બેચેની દેખાતી હોય

છે તોય ઠાંસીઠાંસીને સ્વાદભર્યાં ભોજન આરોગ્યા કરતો હોય છે. પછી એ પટકાઈ ન પડે તો બીજું શું થાય? તાવરૂપી ચેતવણી મળ્યા છતાં કેટલાક તો ચેતતા નથી અને ખાધા જ કરે છે. એનાં પરિણામો પણ પછી એને ભોગવવાં જ પડે છે.

પગમાં કાંટો વાગ્યો અને પાક શરૂ થયો એટલે તરત તાવ ચડે છે. તાવ એ રોગ નથી; એ તો રોગ આવવાની ચેતવણી છે. એ ચેતવણીથી ચેતી જવું અને યોગ્ય આરામ તથા સારવાર શરૂ કરી દેવી એ જ ડહાપણનો માર્ગ છે.

થરમૉમીટર ૩

તાવ માપવા માટેનું યંત્ર તે થરમૉમીટર. પાતળી કાચની શીશીમાં પારો ભરીને એ યંત્ર બનાવવામાં આવ્યું છે. છે સાવ સાદું પણ ભારે ઉપકારી છે.

૯૮ાા ડિગ્રી ફેરનહીટ એ માણસની સામાન્ય ગરમી કહેવાય. એથી ઓછી ગરમી હોય તો માણસ એટલો ઠંડો પડ્યો કહેવાય. જો પારો ૧૦૫° ઉપર છ અને સાત સુધી પહોંચે તો એનું જીવન જોખમમાં કહેવાય.

શરીરમાં ગરમી ૧૦૧° ફેરનહીટથી વધતી જતી હોય તો પેડુ ઉપર, કપાળે ને લમણે ભીની કાળી સ્વચ્છ માટીના પાટા બાંધવા. એથી મગજ ઠંડું રહે છે અને માણસ લવરી

કરતો અટકે છે. વધારે તાવ આવ્યો હોય તો વૈદ–દાક્તરની સલાહ લઈને કયા પ્રકારનો તાવ છે અને શાથી આવ્યો છે, એ જાણી લેવું જોઈએ, જેથી એને અનુરૂપ એનો ઉપચાર કરી શકાય. તાવ વધારે ઓછો થાય ત્યારે એનું માપ કાઢવામાં આ થરમૉમીટર જ ખપ લાગે છે.

થરમૉમીટર બગલમાં મૂકીને પણ તાવ માપી શકાય છે અને મોઢામાં જીભ નીચે મૂકીને પણ તાવ માપી શકાય છે. થરમૉમીટરના જે છેડા ઉપર પારો ભરેલો હોય છે એ ભાગ બગલમાં કે મોઢામાં મુકાય છે. બગલમાં મૂકતી વખતે બગલમાં પરસેવો થયો હોય તો એને લૂછીને કોરી કરી નાખવી જોઈએ, અને થરમૉમીટર મૂકતી વખતે એની આજુબાજુ ક્યાંય લૂગડું ન વીંટળાઈ રહે એ જોવું જોઈએ. મોઢામાં કે બગલમાં મૂકતા પહેલાં થરમૉમીટરને જંતુનાશક પાણીથી ધોઈ નાખવું જોઈએ, અને એના પારાને હાથનો ઝટકો મારીને ૯૮.૫ થી નીચે ઉતારી દેવો જોઈએ. થરમૉમીટર મોઢામાં કે બગલમાં એક મિનિટથી વધુ સમય માટે ન રાખવું. થરમૉમીટર વાપર્યા પછી તુરત પારો કેટલી ડિગ્રીએ ચડ્યો કે ઊતર્યો એ જોઈ લેવું અને તારીખ તથા સમય સામે એની નોંધ કરવી. ફરી થરમૉમીટરને ધોઈ લૂછીને ફૂટે નહિ એવી રીતે એના નિયત સ્થળે મૂકી દેવું.

કોથળીઓ ૪

શેક કરવા માટે ગરમ પાણી ભરવાની કોથળી હોય છે, અને ગરમી ઉતારવા માટે કે ક્યાંક વાગ્યું હોય તો ત્યાંના જામી ગયેલા લોહીને વેરી મારવા માટે બરફની કોથળી હોય છે.

આ બન્ને કોથળીઓ વાપરતા પહેલાં એ બરાબર સાજી છે કે નહિ એ જોઈ લેવું જોઈએ. એના દાટામાંથી પાણી જરાય ઝમવું ના જોઈએ. જો ઝમતું હોય તો ત્યાં રબ્બરનું વાઈસર ગોઠવી દેવું જોઈએ.

શેકની કોથળી વાપરતા પહેલાં ધોઈ નાખવી જોઈએ અને એને સીધી શરીર ઉપર મૂકવાને બદલે લુગડાના એકાદ બેવડાચોવડા વાળેલા નાના કકડા ઉપર ગોઠવીને શેકવાથી દઝાતું નથી અને ગરમી લાબા વખત સુધી ટકે છે. વાપરી લીધા પછી આ બન્ને કોથળીઓના દાટા ખુલ્લા કરી નાખીને ઊંધી લટકાવી દેવી, જેથી બધું પાણી નીતરીને એ કોરી થઈ જાય અને કહોવાય નહિ.

આ કોથળીઓ ઉંદર કે બીજાં જીવજંતુઓ કાતરે કે બગાડે નહિ એવી જગાએ રાખવી.

દરેક ગામની પંચાયતે આવી કોથળીઓ, થરમૉમીટર, બસ્તીના સાધનો, મીણિયુંકાપડ તથા બેડપૅન જેવાં સાધનો નામની ફી લઈને અગર થોડી ડિપૉઝિટ લઈને સામાન્ય કુટુંબોમાં દર્દીઓ માટે આપવાની પ્રથા ચાલુ કરવા જેવી

બસ્તી ૫

એનિમાને ગુજરાતીમાં બસ્તી કહે છે. ગુદાદ્વારેથી એકાદ રતલ પાણી મોટા આંતરડામાં મોકલીને એને સાફ કરવાની ક્રિયાને બસ્તી કહે છે. એને માટેનાં સાધનો તે બસ્તીનાં (એનિમાનાં) સાધનો કહેવાય છે.

આ સાધનોમાં એક ઇનામેલનું સવા રતલ પાણી માય એવું ડબલુ હોય છે. એના મથાળે દીવાલે લટકાવી શકાય એવી એક કડી હોય છે અને સાવ નીચે તળિયા પાસે એક નાનો નળ હોય છે. આ નળ સાથે જોડવાની એક રબ્બરની નળી હોય છે. નળીના બીજા છેડે ઉઘાડી કે બંધ કરી શકાય એવી નાની સીધી અને સુંવાળી નાળચાવાળી ટોટી હોય છે.

આ ડબલાને સૂવાની જગાએથી ચારેક ફૂટ ઊંચું લટકાવવું એમા એક રતલ સ્વચ્છ નવશેકું પાણી ભરી રાખવું. પછી એકાદ મીણકપડું પાથરીને એના ઉપર ઘૂંટણમાથી પગ વાળીને ડાબા પડખે સૂઈ જવું. પછી નળીની ટોટીને ગુદાદ્વારમા મૂકીને એની ચકલી ઉઘાડવી. પાણી ભરતા પહેલા વાસણ તથા નળી સ્વચ્છ છે કે નહિ, એ તપાસી લેવું જોઈએ અને ટોટીના છેડે જરા દિવેલ ચોપડવું જોઈએ.

ધીમે ધીમે ડબલાનું પાણી આંતરડામાં જવા લાગશે. અધું પાણી દાખલ કરી શકાય તો ઠીક, નહીં તો

જેટલું સહન થઈ શકે એટલું પાણી ગયા પછી ટોટીની ચકલી બંધ કરીને ટોટી પાછી ખેંચી લેવી અને થોડીવાર પડયા રહેવું

નજીકમાં જ કમોડ અગર વાસણ ગોઠવેલું રાખવું, જેથી ઇચ્છા થતાં તરત જાજરૂ જઈ શકાય પાણી સાથે જૂના મળના ગઠ્ઠા વગેરે નીકળી જશે અને આતરડું સાફ થઈ જશે જુલાબ લીધા વિના આતરડાની સફાઈ કરવા માટે આ એક નિર્દોષ ઉપાય છે ઘણી વખત આતરડાની આવી સફાઈથી માણસને ઘણી રાહત મળી જતી હોય છે કેમ કે, જૂના મળો આતરડામાં ભરાઈ રહીને કોહવાતા હોય છે ત્યારે એમાંથી પેદા થતા વાયુઓ શરીરને અનેક રીતે વિકૃત કરીને ભાતભાતની પીડા પેદા કરી શકતા હોય છે

આંતરડાની મળશુદ્ધિ માટે બસ્તી એક સુંદર સાધન છે એનાથી શરીરમાં અશક્તિ આવતી નથી અને મળનો ઝટ નિકાલ થઈ જાય છે પણ આવી બસ્તી વારંવાર લીધા કરવાથી એની પણ ટેવ પડી જાય છે એ સારું નથી અડીઓપગાએ એનો ઉપયોગ કરીએ એ ઠીક છે, પણ સામાન્ય સંજોગોમાં તો આતરડું જ કુદરતી રીતે એનું કામ કર્યા કરતાં જ શરીર તંદુરસ્ત ગણાય ।

બીમાર માટેનાં પાત્રો ૬

બીમાર માણસના ખાટલા પાસે થૂંકદાનીની જરૂર પડે છે એ થૂંકદાની ઢાંકણવાળી હોવી જોઈએ થૂંકદાનીમાં

પાણી સાથે મેળવેલું થોડુંક 'ડેટોલ' નાખી રાખવું, જેથી એ જંતુઘ્નનું કામ કરે. આ થૂંકદાનીનું પ્રવાહી નાનો ખાડો ખોદીને એમાં દાટી દેવું અને થૂંકદાનીને જંતુઘ્ન પાણીથી ધોઈને જ ફરી મૂકવી.

પેશાબ કરવા માટે એક (યુરિનલ) પેશાબપાત્ર હોય છે. શૌચ જવા માટે એક શૌચપાત્ર હોય છે. આ બધાં પાત્રો ચિનાઈ માટી અગર ઇનામેલનાં હોય છે. એથી એની સફાઈ કરવી સહેલી પડે છે. થૂંકદાનીની જેમ આ બધાં વાસણનાં દ્રવ્યોને ઊંડા ખાડામાં દાટીને ઢાંકી દેવાં. ફ્લશ જાજરૂ હોય તો એમાં પધરાવીને એ બધાં પાત્રો જંતુઘ્ન પાણીથી કે સાબુથી બરાબર સાફ કરી નાખવાં જોઈએ. એ સાફ કરવા માટે બ્રશ અગર સાવરણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ સાધનો વાપરતી વખતે મીણકપડું વાપરવાનું ચૂકવું નહિ.

દરદી ઊઠી શકે એમ હોય તો એ નજીકના જાજરૂનો અગર કમોડનો પણ ઉપયોગ કરી શકે. કમોડ વાપરવું સારું; કેમકે એનાથી એના મળની શી સ્થિતિ છે એનો ખ્યાલ આવી શકે છે. પણ કમોડ વપરાયા પછી તરત સાફ થઈ જવું જોઈએ.

દરદીની સગવડ સાથે સ્વચ્છતા સાચવવાનો એક મહત્ત્વનો મુદ્દો આ બધામાં સમાયેલો છે.

દર્દીના ખાટલો ૭

દરદ વધ્યાં છે એમ દરદીના ખાટલા વધ્યા છે. પણ એ દરદીને તનનું અને મનનું સુખ મળે તો એ ઝટ સારો થઈ જાય છે.

આરામ, દવા અને ચરી એમાં સહાયરૂપ થાય છે. પણ એથીય વિશેષ સહાયરૂપ આજુબાજુનું સ્વચ્છ અને આનંદી વાતાવરણ બની શકતું હોય છે.

દરદીના ખાટલાની આજુબાજુ ઉદાસીન અને રોતલ ચહેરાઓએ બહુ ભેગા ન થવું. રોતલ વાતો પણ ન કાઢવી. ત્યા તો આનંદ, ઉત્સાહ અને ખુશાલી વધારે એવા ચહેરા અને એવી વાતોની જ જરૂર હોય છે. દરદીનું મન પ્રસન્ન થાય કે એને ખડખડાટ હસવાનું મન થાય એવી વાતોની ત્યા જરૂર હોય છે. સવારસાંજ પ્રસન્ન વાતાવરણ મળે તે માટે દરદીને બહાર ઓટલા પર સૂવાની સગવડ કરી આપવી. આખો દિવસ કે રાત એને જે ઓરડામાં સૂવાનું હોય એ ઓરડામા પૂરતાં હવાઉજાસ આવતાં હોય એ જોવું.

દર્દીના ખાટલા ઉપર ઊંચું સુંવાળુ ગાદલું હોય તો સારું. લાંબા વખત સુધી એને ખાટલામાં સૂતા રહેવાનું હોય તો પીઠ ઉપર પાકું ન પડી જાય એ જોતાં રહેવું જોઈએ.

દરદીના ખાટલા આગળ જનારે સ્વચ્છ થઈને જવું અને ત્યાંની સ્વચ્છતા સંચવાઈ રહે એમાં મદદરૂપ થવું. ધાંધલધમાલને બહાર ખંખેરીને જવું. ત્યાં તો શાંતિ અને પ્રસન્નતાનું જ વાતાવરણ ઊભું કરવું.

દરદીના ખાટલા ઉપર બેસવું નહિ. એની થૂંકદાની બરાબર ઢંકાયેલી રહે એ જોવું. એની ચાદર વધારે સ્વચ્છ રહે એ જોવું. એનો તાવ માપવાનું થરમોમીટર બરાબર ધોવાયા પછી જ મોઢામાં કે બગલમાં મુકાય એ જોવું. એને ઓઢાડવાનાં સાધનો પણ બરાબર સ્વચ્છ હોય એ જોવું. એને વાપરવાનાં મળમૂત્રનાં સાધનો વપરાયા પછી તુરત જ ઢંકાઈ જાય અને તુરત જ સાફ થઈ જાય એ જોવું. એનો નેપકિન બગડે કે તુરત બદલાય એ જોવું. એની આજુબાજુ તાજાં ફૂલ કે ધૂપનું સુવાસિત મઘમઘતું વાતાવરણ રાખવું. કોઈ કોઈ વખત મધુર સંગીત પણ સંભળાવવું.

દવા



દિવસો જતા જાય છે એમ રોગ વધતા જાય છે કે રોગોનું જ્ઞાન વધતું જાય છે એની ખબર નથી, પણ દવા પીનારા માણસો વધતા જાય છે એ વાત નક્કી છે.

માણસ આહારવિહારને સાચવીને ચાલે તો સામાન્ય રીતે કુદરત જ માણસના શરીરને સ્વસ્થ રાખે છે. પણ માણસ તો દહાડામાં દસ વખત આહારવિહારના અને

કુદરતના કાનૂનો તોડતો ફરે છે. પછી રોગ એની પાસે આવે નહિ તો બીજે જાય ક્યાં?

આ ભૂસાંની કે સિનેમાની દુકાનો વધતી જાય છે એમ દવાખાના, દવાઓ અને ઇન્જેકશનો પણ વધતા જાય છે; કેમ કે, એ બધાં એકબીજાનાં દૂરદૂરના પણ મિત્રો છે.

પણ માણસ માંદો પડ્યો એટલે એણે ઉપચાર તો કરવો જ રહ્યો. જો કુદરતી ઉપચાર ન કરે તો પછી બિનકુદરતી ઉપચાર ધીમે ધીમે કામ કરે છે. એ આજના જમાનાના માણસને ગમતું નથી. એટલે એ ઝડપી ઉપચાર કરનારા દવા અને ઇન્જેકશનોનો ભોગ બને છે અને ખિસ્સા ખાલી કરે છે. કેટલીક વખત તો એક રોગ કાઢવા જતા બીજા પાંચ દાખલ કરી દે છે.

દવા લેનારાઓએ દવા બરાબર ઢાંકેલી રાખવી જોઈએ. બીજાને મોઢે માંડેલી પ્યાલી પોતાને મોઢે ન માંડવી જોઈએ દવા લેવી જ હોય તો દાક્તરની સૂચના પ્રમાણે સમયસર અને પૂરતા માપ પ્રમાણેની લેવી જોઈએ. નહીં તો દાક્તરનો આશ્રય લંબાયા કરે એના કરતાં ઈશ્વરનો આશ્રય લેવો શું ખોટો?

દવાની પ્યાલી



આજકાલ તો જરાક માથું દુખવા આવ્યું તો કહેશે, જાઓ દાક્તરને ત્યાં. જ્યાં જઈએ ત્યાં દવાની શીશીઓ જોવા મળે છે, અને ઘેરઘેર દવાઓ પિવાવા લાગી છે.

યોગ્ય આહારવિહાર હોય તો વિના દવાએ પણ માણસ તંદુરસ્ત રહી શકે

દવા પીવી હોય તોય એ ગમે તેના તાંબા-પિત્તળના વાસણમાં ન પિવાય કેમ કે, ઘણી દવાઓ એવા વાસણમાં કટાઈ જવાનો સંભવ હોય છે એટલે દવા પીવા માટે કાચ અગર ચિનાઈ માટીની વાટકી કે ગ્લાસ વાપરવો એ સ્વાસ્થ્યકર છે કાચના ગ્લાસમાં દવા પીવાથી દવામાં કસ્તર પડયું હોય કે કાંઈક વિક્રિયા થઈ હોય તો એ પણ દેખાઈ આવે છે જો કાચનું વાસણ ન જ હોય તો કલાઈ કરેલો પ્યાલો અગર વાડકી વાપરવા

એક જ પ્યાલા વડે વારાફરતી અલગ અલગ દવા પાવાની હોય ત્યારે એ વાડકી બરાબર ધોઈને સ્વચ્છ કર્યા પછી જ બીજી દવા એમાં રેડવી નહીં તો નવી દવામાં વિક્રિયા થાય છે

એક જ દવા વારાફરતી ઘણા લોકોને પાવાની હોય ત્યારે પણ સ્વચ્છતા ખાતર, દવા પાતા પહેલા પ્યાલી બરાબર ધોઈને સ્વચ્છ કરી લેવી જોઈએ

કેટલીક વખત દવા વાટીને પ્યાલીમાં ઓગાળવાની હોય છે આવે વખતે ભોયતળિયાની લાદી ઉપર જ કેટલાક દવા વાટવા બેસી જાય છે ખરું જોતા દવા સ્વચ્છ ખલ-દસ્તાથી જ વાટવી જોઈએ જો એ અપ્રાપ્ય હોય અને લાદી ઉપર જ વાટવાની જરૂર પડે તો એ લાદી અને વાટવાનો પથ્થર બન્ને પાણીથી બરાબર ઘસીને સ્વચ્છ બનાવેલા હોવા જોઈએ

રસ કાઢવાનો સંચો ૧૦

પહેલાં તો કોઈ ફળમાંથી રસ કાઢવો હોય તો ચપ્પુ કે છરીથી એ ફળને કાપી, એની છાલ વગેરે ઉતારી સ્વચ્છ કપડામાં બાંધીને એનો રસ નિચોવી લેવામાં આવતો. પણ હવે તો ફળનો રસ કાઢવા માટે ભાતભાતના સંચા નીકળવા લાગ્યા છે.

ફળ કાપતા પહેલાં જેમ છરી–ચપ્પુ ધોઈને સ્વચ્છ કરવામાં આવે છે, એમ આવો સંચો પણ ધોઈને બરાબર સ્વચ્છ કરવો જોઈએ.

રસને કાચના અગર ચિનાઈમાટીના સ્વચ્છ ગ્લાસમાં રાખવો એ હિતાવહ છે. રસ કાઢતા પહેલાં સ્વચ્છ કપડા અગર ગળણી વતી એને બરાબર ગાળી લેવો જોઈએ.

આવાં છરી, ચમચા, રસ કાઢવાનો સંચો તથા ગાળવાનું કપડું અગર ગળણી, વપરાયા પછી તરત જ સ્વચ્છ પાણીથી બરાબર સાફ કરીને એમનાં નિશ્ચિત સ્થળોએ ગોઠવી દેવાં જોઈએ.

રસ કાઢનારે રસ કાઢતા પહેલાં પોતાના હાથ પણ બરાબર ધોઈને સ્વચ્છ કરેલા હોવા જોઈએ. આ બધી સાવચેતી ન રાખીએ તો ફળના રસની સાથે સાથે જ પરસેવો, મેલ અને ગંદકીનું પાન પણ થવા લાગે છે.

ગામ

નદી–તળાવ **૧**

આપણા પૂર્વજોએ બહુ ડહાપણ વાપરીને ગામડાંને કાં તો નદીકિનારે વસાવ્યાં અગર તળાવકિનારે વસાવ્યાં. કારણ કે, માનવસમાજને તેમ જ પશુપંખીઓને પણ અન્ન કરતાં વધુ જરૂર પાણીની હોય છે. અન્ન વિના બેચાર દહાડા નભે પણ પાણી વિના તો એક દહાડો કાઢવો પણ ભારે પડે.

ક્યાંક ક્યાંક તો એમણે નદીકિનારે યા તળાવકિનારે સુંદર ઓવારા બંધાવ્યા હોય છે. તળાવમા પાણી આવવા માટે અને એ ઊભરાઈ જાય ત્યારે વધારાનું પાણી ચાલ્યું જવા માટે વૈજ્ઞાનિક ઢબે તળાવમાં ગારા પણ ગોઠવ્યાં હોય છે.

ગામની નદી કે ગામનું તળાવ, એ તો ગામનું પાણિયારું ગણાય. પણ આજકાલ ઘણી જગાએ આપણને શું જોવા મળે છે? નદી કે તળાવના કિનારાઓ ઉપર જ

અને ક્યાક ક્યાક તો નદીના પટમા જ આપણે લેાકોને હાજતે બેસતા જોઈએ છીએ ક્યાક ક્યાંક ગામની ગંદકીનાં પાણી નદી–તળાવમા જ વાળી દેવામા આવાતા હોય છે. ક્યાક ક્યાક તો ગદા કપડા, ગાભા તથા ગોદડીઓનો મેલ અને ઢોરના છાણમૂતર પણ તળાવના પાણીમા જ જવા દેવામા આવતા હોય છે

કેટલીય બહેનો એમના વાસણ માજવા માટે નદી કે તળાવના ઓવારે આવે છે. એ વખતે એઠવાડ તો એ પાણીમા જવા દે છે, પણ વાસણ માજવા માટે શેરીમાથી થાળી ભરીભરીને આણેલો દડ પણ ઓવારાના પગથિયા ઉપર જ ઠાલવે છે

એ દડમા શેરીના કૂતરાની હગાર, થૂક, ગળફા અને બીજા અનેક પ્રકારના ચેપી જ તુઓ સુકાઈને ભળી ગયેલા હોય છે.

નદીતળાવના પાણી ક્યાક ક્યાક તો પીવા માટે પણ વપરાતા હોય છે આવી ગંદકી ભળી હોય એ પાણી પીવામા વપરાય તો એ રોગો ન ફેલાવે તો બીજુ શુ કરે ?

ઢોરને પગમા ખરવાળો આવ્યો હોય કે મોઢે મોવાસો આવ્યો હોય, છતા એ ઢોરને તળાવના પાણીમા ઊભા ઊભા પાણી પાવામા આવે તો એથી એના ખરવાળા કે મોવાસાનો ચેપ ગામના બીજાં ઢોરોમા ન ફેલાય તો બીજું શું થાય?

કેટલીયે જગાએ જોઈએ છીએ કે ઓવારાના પગ-

થિયાં ઉપર જ લોકોએ દડ, એઠવાડ, લીંબુ કે આમલીનાં છેડાં તેમ જ બીજી ગંદકીના ઢગલા કર્યા હોય છે. જાણે કે એ ઓવારાનો ઉપયોગ એ ફરી કરવાના જ ન હોય! આ બધું સડતું, ઢસડાતું છેવટે તો તળાવમાં જ જતું હોય છે. એથી તળાવનું પાણી ગંદું થતું જાય છે અને તળાવનું તળ પુરાતું જાય છે.

કેટલીક જગાએ એ જ તળાવના છીછરા ભાગમાં ભીંડી પકવવા માટે શેરિયાના પૂળા કહોવડાવવામાં આવતા હોય છે. ત્યાંથી નીકળીએ ત્યારે તો માથું ફાટી જાય એટલી દુર્ગંધ છૂટતી હોય છે. આવા પાણીનો ઉપયોગ આપણા આરોગ્ય માટે કેટલો બધો જોખમકારક કહેવાય!

હમણાં હમણાં ગામડાંઓમાં નળ આવવા લાગ્યા છે. ત્યાં કેટલીક જગાએ નળની નીંકોનું ગંદું પાણી તળાવમાં વાળી દેવામાં આવે છે. એટલે, એમ જ સમજો ને કે ગામની ગંદકીની નીંકો જ તળાવમાં વાળી દીધી!

આ બધું આજની વિકસતી જતી સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિ સાથે કેટલું બંધબેસતું આવે છે એનો દરેકે વિચાર કરવા જેવો છે.

કૂવો ૨

ગામનો કૂવો એટલે ગામનો પાણી પીવાનો ગોળો. એ જેટલો સ્વચ્છ અને એની વપરાશ જેટલી સુઘડ એટલો એનો સદુપયોગ.

ગામડામાં કૂવા ઘણા હોય છે, પણ એમાંથી પાણી ખેંચવા માટે ગરગડીની વ્યવસ્થા બહુ ઓછે સ્થળે હોય છે. ઊંડા કૂવામાંથી પાણી બહાર ખેંચવા માટે હવે તો વિજ્ઞાનનાં અનેક સાધનો નીકળ્યાં છે. પણ આપણા ગામડામાં હજુ એ પહોંચતાં ઘણી વાર લાગે એમ છે.

પણ પાણી ખેંચવા માટે કૂવા પર ગરગડી અથવા ફાળકા ગોઠવીને વિજ્ઞાનનો એટલો લાભ તો હરેક ગામે લેવા જેવો છે, અને ધારે તો આપણા ગામલોકો એ લઈ શકે એમ છે. કેટલીક જગાએ કૂવાના કઠેરા પર ગરગડી ગોઠવી હોય છે; પણ એને તેલ ઊંજવાની કશી વ્યવસ્થા હોતી નથી. આથી ઘણી વખત ચૂંચૂં કરતી એ ગરગડી ઘસાઈને કૂવામાં પડતું મેલે છે અને છતે કઠેરે ગરગડી વિના પાણી ખેંચીને હેરાન થતી બહેનો જોવા મળે છે.

કૂવાને ફરતી દોઢેક ફૂટની દીવાલ કરવી જોઈએ, જેથી બહારના પાણીનું એક ટીપું પણ ફરી કૂવામાં જવા ન પામે. કૂવાના પરથાર ઉપર ઢોળાયેલું પાણી ચારે બાજુ ન વેરાઈ જતાં, બહારની બાજુના ઢાળને કિનારે કિનારે થઈને એક જ સ્થળેથી નીકમાં વહી જાય, એવી ઢાળ અને પાળની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

એ નીકનું પાણી કૂવાથી ૨૦–૨૫ ફૂટ દૂર કૂંડીમાં જાય અને એનો રોજેરોજ ચારે બાજુ છંટકાવ થઈ જાય એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

નીક વગેરેની વ્યવસ્થા ન હોય ત્યાં પણ પાણી આંતરે દિવસે અલગ અલગ દિશામાં દૂર જઈને વેરાઈ જાય એવો એનો નિકાલ તો સહેજે કરી શકાય, જેથી કૂતરાં કે ભેંસો જેવાં જાનવર પાણીના ખાબડામાં આળોટીને ત્યાં કીચડખાઈ બનાવી ન મૂકે.

ક્યાંક ક્યાંક કૂવા પર પાણી ખેંચવાનું થાળું હોય છે અને પાણી ભરવા માટે કૂંડી પણ હોય છે, પણ આવું થાળું કે કૂંડી કાળા કીચડથી ખદબદતાં હોય છે અને એમાંથી દુર્ગંધ ઊઠતી હોય છે. એ સ્વચ્છ રહે એનો પણ પ્રબંધ થવો જોઈએ.

દરેક કૂવાથી ૧૦–૧૫ ફૂટ દૂર એક નાવણિયું તથા કપડાં ધોવાનો પરથાર પણ ગોઠવવો જોઈએ. નાહવા-ધોવાનું પાણી આજુબાજુનાં ખાબડામાં ન ભરાય પણ યોગ્ય સ્થળે વહી જાય, અગર નજીકના ઝાડના મૂળમાં કે બગીચામાં એ પાણીને વાળી દેવામાં આવે તો એનો સદુપયોગ થાય.

કેટલીક જગાએ કૂવા ઉપર જ ઝાડ હોય છે. આથી ઝાડનાં પાંદડાં, ફૂલ, ફળ વગેરે કૂવામાં પડે છે. એ કહોવાવાથી પાણી ગંધ મારે છે. કૂવા નજીક થોડે દૂર ઝાડનો છાંયો હોય એ સારું છે, પણ એનાં પાંદડાં કે ફૂલફળ તથા પક્ષીઓની ચરક કૂવામાં પડે એટલાં તો એ દૂર હોવાં જ જોઈએ. ઝાડ બહુ નજીક હોવાથી કેટલીક વખત એનાં મૂળ કૂવાને પણ તોડે છે.

આજે તો ગામનો કૂવો એટલે જાણે કે એ કોઈની માલિકીનો નહિ. બધા એનો ઉપયોગ કરે, બધા એની આજુબાજુ બગાડ કરે, પણ કોઈ એમાં સુધારણા ન કરે. આથી કૂવાનાં પાણી ગંદાં થાય. કેટલીક વખત પાણીનાં બેડાં ભરીને જતી બહેનોના પગ લપસે અને કોઈના હાથ-પગ ભાગે એવું પણ બનતું હોય છે.

ગામની પંચાયત, ગામના આગેવાનો અને ગામનો કૂવો વાપરનારા કૂવો વાપરવાની જવાબદારી બરાબર સમજે તો તો એ જરૂર કૂવાને પાણી પીવાના ગોળા જેવો સ્વચ્છ અને સુઘડ રાખે.

નળ ૩

મોટા શહેરોમા, કસબામા અને હવે તો કેટલાંક ગામડાઓમા પણ પાણીના નળ આવવા લાગ્યા છે. નળ આવવાથી સામાન્ય રીતે પાણીની છૂટ થાય છે. પણ કોઈક જગાએ પાણીનો પુરવઠો ઓછો હોય છે ત્યાં નળ હોવા છતા એના પાણી ઉપર અંકુશ મૂકવો પડે છે. ક્યાંક ક્યાંક શરૂઆતમા નળનો પુરવઠો જોઈએ એટલો હોય છે, પણ પાછળથી વસ્તીનો અણધાર્યો વધારો થવાથી પાણીની તાણ પડે છે ખરું જોતા વધેલી વસ્તીની ગણતરી પ્રમાણે નળનો પુરવઠો કે નળ વધારવા જોઈએ, અગર પાણીની સગવડ કરતાં વિશેષ કુટુંબોને ત્યાં વસવાટ કરતાં અટકાવવાં જોઈએ.

ક્યાંક ક્યાંક પાણીના નળ આવ્યા હોય છે, પણ વપરાયેલા પાણીના નિકાલની વ્યવસ્થા નથી હોતી અગર ગટરની વ્યવસ્થા નથી હોતી. આવે સ્થળે ગંદકી અને મચ્છરનો અસહ્ય ત્રાસ થઈ પડે છે અને બકરી કાઢતાં ઊંટ પેસવા જેવું થઈ જાય છે. એટલે પાણીની સગવડ સાથે જ એના યોગ્ય નિકાલની વ્યવસ્થા થવી જ જોઈએ.

નળ વાપરનારા ઘણી વખત એવા બેદરકાર હોય છે કે, નળ વાપર્યા પછી એની ચકલીને પૂરી બંધ કરવાની પણ તસ્દી લેતા નથી. આથી ઘણા પાણીનો નિરર્થક દુર્વ્યય થતો હોય છે.

કેટલીક જગાએ ઉતાવળી સગવડ મેળવવા માટે લોકો નળની ચકલીઓ તોડી નાખે છે અગર બગાડી નાખે છે ત્યારે આપણને થાય છે કે, આપણામાં નાગરિકધર્મનો કેટલો બધો અભાવ છે! આપણે પોતાને હાથે જ પોતાનું દેવું દેવું નુકસાન કરીએ છીએ એનું આપણને ભાન પણ નથી હોતું. ક્યાક કેટલાક ઉતાવળથી પાણી ભરી જવા માટે 'ક્યૂ' છોડીને પોતાના વારા પહેલાં પાણી ભરવા નીકળી પડે છે. એમાંથી લડાલડી ચાલે છે. આમાં ઉતાવળ થવાને બદલે મોડું થાય છે અને ક્લેશ થાય છે એ વધારાનો. પૂરતા પ્રમાણમા નળની ચકલીઓ ગોઠવવી એ એનો ઉત્તમ ઉકેલ છે. જેમ પીવાના પાણી માટે નળની સગવડ કરવામાં આવે છે. તેમ નાહવાધોવા માટે અલગ નળની સગવડ રાખવી જોઈએ. એ નથી હોતી ત્યારે પીવાનું પાણી ભરી જવાના નળ પાસે જ લોકો કપડાં ધોવા લાગે છે અગર

વાસણ માંજવા બેસે છે. આથી પાણી ભરનારાઓને છાંટા ઊડે છે, મોડું થાય છે, ત્રાસ થાય છે અને ઝઘડા વધે છે.

જાહેર નળ ગોઠવ્યા હોય ત્યાં આજુબાજુમાં પાણી ભરાઈ ન રહે પણ ઝટઝટ પાણી નીકમાં વહી જાય એવો સુંદર ઢાળ કરવો જોઈએ. આવા સ્થળે વાસણ માંજવા કે હાથ ધોવા માટે માટીના ઢગલા કરવામાં આવે છે. એથી ગંદકી બહુ વધી જાય છે. એ માટે જરૂર પૂરતી જ માટી વાપરવી જોઈએ, અને માંજવાની જગા નળથી થોડી દૂર હોવી જોઈએ.

નળની ચોકડીઓમાં કે નીકમાં લીંબુનાં છોડાં, આમલીના કચા, ચચૂકા, કાગળ, ચીંથરાં, ઠીકરાં, એઠવાડ, માટી અને કેટલીકવાર તો મળમૂત્ર સુધ્ધાં ભર્યાં હોય છે.

પાણી ભરવાના નળ તથા ચકલીઓની રચના જ એવી હોવી જોઈએ કે, એ સહેજે બગડવા ન પામે અને એની આજુબાજુ ગંદકી કે અવ્યવસ્થા કરવાનું માણસને સૂઝે નહિ કે સગવડ મળે નહિ.

મળમૂત્ર, એઠવાડ, કચરો વગેરે નાખવાનાં યોગ્ય સાધનો નજીકમાં જ ગોઠવવાં. સગવડો તથા દરેક સાધનનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાની તાલીમ આપવી એ જ આ બધાનો સાચો ઉકેલ છે. ગામની પંચાયતે કે મ્યુનિસિપાલિટીએ આ અંગેનું યોગ્ય વ્યવસ્થાતંત્ર પણ ગોઠવવું જોઈએ.

ઉકરડા

૪

દિવસ જતા જાય છે, વસતી વધતી જાય છે અને જમીનની તાણ પડતી જાય છે, એમ ખેડૂતને ખાતરની અને ઉકરડાની વધુ ને વધુ કિંમત સમજાતી જાય છે.

એમ છતાં લેાકેા ઢોરના છાણ કે વાસીદાનેા કેાઈ એક જગાએ કેવળ ઢગલેા કરી મૂકે છે અને અને જ ઉકરડેા માનતા હેાય છે. આ ઉકરડેા તેા કહેવાય પણ એ ઊતરતી જાતનેા ઉકરડેા કહેવાય. કેટલાક લેાકેા છાણવાસીદાને ગામ નજીકની કેાઈ ખાઈમાં નાખતા હેાય છે. આવે વખતે બને છે એવું કે, વરસાદનું પાણી એની આજુબાજુ ફરી વળે છે અને એનાં રસકસ લઈને એ ઊભરાઈને વહી જાય છે.

કસવાળું પાકું ખાતર બનાવવું હેાય તેા તેા ઊંચા ટેકરા ઉપર ત્રણ ફૂટ ઊંડેા, છ ફૂટ પહેાળેા અને જરૂર પ્રમાણે લાંબેા વ્યવસ્થિત ખાડેા ખેાદવેા. એમાં ઢેારનું છાણમૂતર વ્યવસ્થિત પાથરીને એના ઉપર અમુક પ્રમાણમાં ઘાસ, રાખ તેમ જ થેાડી માટીના થર આપવા. જમીનતળથી બે ફૂટ ઊંચેા ઉકરડેા થાય ત્યા સુધી આવા થર ઉપર થર ગેાઠવવા. તાપ કે વરસાદથી બચવા માટે ઉકરડાને ઢાંકવાની વ્યવસ્થા હેાય એ પણ જરૂરી છે. આમ થવાથી અંદર પેદા થતી ગરમીથી કહેાવાઈને ખાતર અફીણ જેવું કાળું ડિબાંગ થઈ જાય છે. આવું ખાતર જ પાકું ખાતર કહેવાય.

આવુ ખાતર જમીન તથા જમીનના પાકને બહુ ગુણ દાખવે છે, અને આ જાતનો ઉકરડો એ ઉત્તમ પ્રકારનો મિશ્રખાતરનો ખાડો કહેવાય છે

ગામેગામ પવનની દિશા જોઈને, લોકોને દુર્ગંધ ન નડે એવી દિશામા, બહુ નજીક નહિ તેમ જ બહુ દૂર નહિ એવા સ્થળે, આવા વ્યવસ્થિત ઉકરડા બનાવવામા આવે તો આપણી વિકાસ પામતી જતી ખેતીને ઘણો જ લાભ થાય

રસ્તા ૫.

આજકાલ ગામડાઓમા એક ગામથી બીજે ગામ જવા માટે ગાડાચીલાવાળી નાળો નજરે ચડે છે એને આપણે રસ્તા કહીએ છીએ પણ ખરુ જોતા ગાડાવાટો ઉપર પાણીના વહેણો વહીવહીને એ પાણીવાટો બની ગઈ હોય છે આવી નાળોના મૂળ રસ્તા તો ૩૩ ફૂટ પહોળા જ હોય છે પણ આજુબાજુની જમીનમા દબાણ થયુ હોય છે અને વરસાદના પાણી જવાની બીજી કોઈ સગવડ ન હોવાથી, તેમ જ રસ્તાની વખતોવખત મરામત નહિ થતી હોવાથી, ઊડા ગાડાચીલા એથી પણ ઊંડી પાણીવાટમા પલટાઈ ગયા હોય છે

૧ વાહનવ્યવહારનો રસ્તો ઊંચો, પૂરતો પહોળો અને બન્ને બાજુ પાણી જવાની ગટરવાળો હોવો જોઈએ

૨ રસ્તાના ઢાળ વ્યવસ્થિત હોવા જોઈએ

૩. ગાડાચીલા ઊંડા ન થઈ જાય એ માટે એના ઉપર માટી, પથ્થર, ઈંટ, ડામર કે સિમેન્ટનાં મજબૂત પડ ચડાવેલાં હોવાં જોઈએ.

૪. રસ્તા તથા ગટરોની વરસોવરસ મરામત થતી હોવી જોઈએ.

૫. રસ્તા ઉપર 'ફર્લાંગ' અને 'માઈલસ્ટોન' તેમ જ ખહુ ઊંડી ગટરો હોય ત્યાં દિશાસૂચક પથ્થરો ગોઠવેલા હોવા જોઈએ.

૬. રસ્તા વચ્ચે આવતાં નાળાં પાકાં હોવાં જોઈએ.

૭. રસ્તાઓનાં નામ તથા દિશાસૂચક પાટિયાં પ્રાદેશિક ભાષા તથા રાષ્ટ્રભાષામાં લખેલાં અને હંમેશ વ્યવસ્થિત રહેવાં જોઈએ.

આપણે ત્યાં રસ્તા ચાર પ્રકારના હોય છે: ૧. પબ્લિક વર્ક્સ ડીપાર્ટમેન્ટના રસ્તા. ૨. જિલ્લા પંચાયતના રસ્તા. ૩. રેવન્યુખાતાના રસ્તા. ૪. ગ્રામપંચાયતના રસ્તા. આ ચારેય ખાતાંએ પોતાની જવાબદારી સમજી રસ્તા યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા જોઈએ; અને રાહદારીઓએ પણ જરૂર જણાય ત્યાં એમનું ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ. ચારેય ખાતાંઓએ એકબીજાના રસ્તા મળતા હોય ત્યાં યોગ્ય સલાહ-મસલત કરી લેવી જોઈએ. આજકાલ કેટલીક વખત આવાં ખાતાંઓ વચ્ચે સુમેળ ન હોવાને કારણે પણ રસ્તા બગડતા હોય છે.

રસ્તા વાપરનારાઓની કેટલીક જવાબદારીઓ હોય છે.

૧. રસ્તાના ચીલામાંથી ઢોરની કોઢ પૂરવા કે ખાતર બનાવવા માટે દદના ટોપલા ન ભરી જવાય.

૨. રસ્તાઓનું દબાણ થાય એ રીતે ખાનગી ખેતરો કે વાડાની હદ ન વધારાય.

૩. રસ્તાને નુકસાન થાય એ રીતે રસ્તા ઉપર કે એની આજુબાજુમાં ખાડા કે ખાઈઓ ન ખોદાય.

૪. રસ્તાનાં નિશાન બતાવતાં પાટિયાં કે પથ્થરને નુકસાન ન પહોંચાડાય.

૫. રસ્તા વચ્ચોવચ બેઠા બેઠા કે ઊભા ઊભા વાતોના ગપાટા ન મરાય કે સિમેંટની સુંદર સપાટી જોઈને એના ઉપર આડા થઈને સૂઈ ન રહેવાય.

૬. રસ્તા વચ્ચોવચ કચરો, ગંદકી કે પાણી ન ફેંકાય.

૭. રસ્તા વચ્ચોવચ ગાડાં ન છોડાય, બળદ ન બંધાય તેમ જ લાકડા કે ઘાસના ઢગલા કે ઉકરડા ન કરાય.

૮. રસ્તા વચ્ચે આપણા ઘરની ગટરો છૂટી ન મુકાય.

૯. રસ્તા ઉપર ઝાડની ડાળી પડી ગઈ હોય કે બીજું કાંઈ નુકસાન થયું હોય તો તુરત લાગતાવળગતાને ખબર પહોંચાડાય.

૧૦. રસ્તાની બાજુ પરનાં ઝાડ વઢાય કે એને નુકસાન ન પહોંચાડાય.

આમ દરેક ગ્રામજન પોતપોતાની જવાબદારી સમજીને એ પ્રમાણે વર્તે તો આપણા રસ્તા બહુ સુંદર રહે અને તે આપણને જ ઉપકારક થઈ પડે.

માણસના મિત્રો અને શત્રુઓ

મધમાખી ૧

એ પણ એક કેવી ઘટના છે કે, માણસે જેની બીક રાખવા જેવી છે એવી અનેક રોગ લાવનારી ઘર-માખીથી એ નથી બીતો, અને જે આપણને મીઠું મધ પૂરું પાડે છે એવી મધમાખીથી બીએ છે. પણ એનું ખરું કારણ તો આપણું એ બંને વિષેનું અજ્ઞાન છે.

'મધમાખીના જીવનમાંથી આપણને આપણો સમાજ સુવ્યવસ્થિત ચલાવવો હોય તો, સમાજની એક એક વ્યક્તિને એના ખરનું કામ સોંપીને એને કેવી રીતે ઉદ્યોગી બનાવવી એ જડે એમ છે ભાગે આવેલા કામ કેવી કર્તવ્યપરાયણ-તાથી કરવા જોઈએ એ જડે એમ છે. આરોગ્ય સાચવવું હોય તો કેવી સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ એ જડે એમ છે. સુરક્ષા માટે કેવી વ્યવસ્થા અને કેવા મરણિયા સૈનિકો જોઈએ એ જડે એમ છે સમાજ સુવ્યવસ્થિત ચલાવવો હોય તો કેવો સંપ અને શાંતિ જોઈએ એ જડે એમ છે.

આપણે ગાયને વૈજ્ઞાનિક ઢબે પાળીએ તો એ આપણને પોષે છે. ઘી, દૂધ, છાશ, માખણ વગેરે જીવનપોષણ માટે બહુ અગત્યનાં ખાનપાન આપે છે અને ખેતી–ઉપયોગી બળદો આપે છે. એમ મધમાખીને પણ વૈજ્ઞાનિક રીતે ઉછેરીએ તો એય આપણને ગોળથી પણ ગળ્યું ઢગલાબંધ મધ અને મીણ તો આપે છે, પરંતુ ખેતીના પાકમાં ફલીકરણની પ્રક્રિયાને એ વધુ વેગ આપે છે એથી ખેતીના પાકોનો ઉતાર પણ વધારે છે.

મધમાખીને ડંખ છે, પણ એ જ્યાં ત્યાં ડંખ મારતી નથી. કોઈ એને કે એના મધપૂડાને છંછેડે છે તો જ એ ડંખ મારે છે. ઘરમાખી માફક એ કદી ગંદકીમાં બેસતી નથી કે ચેપી રોગો ફેલાવતી નથી.

જેમ ખેતી કરીને માણસ કુટુંબનિર્વાહ કરી શકે છે, એમ વૈજ્ઞાનિક ઢબે મધપૂડાઓનો ઉછેર કરીને પણ માણસ કુટુંબનો નિર્વાહ કરી શકે છે. બજારમાંથી કે વાઘરી પાસેથી આપણે જે મધ ખરીદીએ છીએ એમાં તો કેટલીક વખત ચાસણીનો ભેગ પણ હોય છે, અને ભેગ નથી હોતો તો-પણ એ જંગલી રીતે એકઠું કરેલું મધ હોય છે. ધૂણી કરીને મધમાખીઓને ઉડાડી મૂકીને તથા કેટલીક વાર મધ સાથે એને તથા એના ઈંડાંઓને નિચોવીને એ મધ લાવવામાં આવ્યું હોય છે આ રીતે એ ગંદું અને હિંસક મધ છે.

જ્યારે વૈજ્ઞાનિક ઢબે મધ લેવાય છે એમાં તો એક પણ માખી કે એના ઈંડાનો નાશ નથી થતો. એનો પૂડો પણ સુરક્ષિત રહે છે. એનાં બચ્ચાં માટે પણ અમુક મધ

રાખી મૂકી શકાય છે. અરે અમુક ઋતુમાં મધમાખીને ફૂલનો રસ નથી મળતો ત્યારે એને ચામણીનું પાણી પૂરું પાડીને પણ પોષણ આપવામાં આવે છે. આ શુદ્ધ અને અહિંસક મધ છે. મધમાખીઉછેરની આ રીતનો ફેલાવો કરવા જેવો છે.

આ મધમાખી તો માનવજાતનો સુંદર મિત્ર છે. એના ડંખને નહિ, પણ એના મધને યાદ રાખવા જેવું છે. એની ઉદ્યોગપરાયણતા યાદ રાખવા જેવી છે. એનાં સંપ અને શાંતિને યાદ રાખવા જેવાં છે.

ગાય ૨

ગાય તો આપણી માતા છે. કેમ કે એ આપણને ખાવા માટે ઘી, દૂધ, દહીં અને માખણ આપે છે. ખેતી કરવા માટે આપણને મજબૂત બળદો આપે છે. આમ આપણું અને એમનું જીવન પરસ્પરાવલંબી છે. ગાય-બળદના છાણમૂતરમાંથી આપણને કીમતી ખાતર મળે છે અને એના મરી ગયા પછી પગનુ સંરક્ષણ કરવા માટે જોડાચંપલ મળે છે.

એમ છતાં ગોરક્ષણ કે ગોસંવર્ધન માટે આપણે વિચાર નથી કર્યો. એથી આપણે ત્યાં બીજા કોઈ પણ દેશ કરતાં પ્રમાણમાં ઢોરની સંખ્યા વધારે હોવા છતાં આપણે આજકાલ ચોખ્ખાં ઘી–દૂધ નથી મેળવી શકતા. આજ સુધી

ગાયને આપણે મરવા દીધી છે. એટલે હવે આપણે માટે મરવાનો વારો આવ્યો છે. જો આપણે એને જિવાડીશું તો એ આપણને જિવાડશે.

ગાયને જિવાડવી એટલે માત્ર દયાભાવથી પ્રેરાઈ એનું પૂજન કરવું કે બેચાર પૂળા ખવડાવી સંતોષ માનવો એટલું જ નથી; ગાયને જિવાડવી એટલે દિવસે દિવસે એની ઓલાદ સુધારવા માટે શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરવા એનુ દૂધ વધે, એને સારા વાછડા–વાછડી જન્મે, એ જાતની એની માવજત તથા ખાતરબરદાસ્ત કરવી શિયાળો, ચોમાસું કે ઉનાળો એને દાખવે નહિએ જોવું. માદેસાન્ને એની દરકાર રાખવી. એને નિયમિત લીલો ચારો મળે, એને નિયમિત પૂરતું દાણ અને છાસપૂળા મળે, એને ચાચડ, મચ્છર,જૂવા કે કથીરી પજવે નહિ એવી એની કોઢ સ્વચ્છ રખાય, એના વાછડા–વાછડીને પણ પૂરતું દૂધ કે ખોરાક મળી રહે એની જોગવાઈ થાય, એને સ્વચ્છ પાણી તથા સ્વચ્છ હવા મળે, એના ઉપર વહાલભર્યો હાથ ફરે, તો ગાય માતારૂપે જ આપણા ઉપર એના આશીર્વાદ વરસાવે છે

એના નાના બચ્ચા આપણા બાળકોના મિત્રો થઈ જાય છે, એની કેળવણીના સાધન બની રહે છે અને વખત જતા સુંદર ગાય, બળદ કે સાંઢ રૂપે એની માતાનો વેલો આગળ વધારે છે

જો ગાયને યોગ્ય રીતે સાચવવામા આવે તો ગાય કોઈને મોંઘી પડતી જ નથી

જેટલી આપણી અને આપણા ઘરની સ્વચ્છતાની આપણે દરકાર રાખીએ છીએ, એટલી એની અને એની કોઢની સ્વચ્છતાની પણ દરકાર રાખવી જોઈએ.

બળદ

૩

બળદ આપણી ખેતીને વહન કરનારો આપણો સાચો સેવક છે. કેમ કે એની મહેનત વિના આપણને ખેતીનો કોઈ પાક મળે નહિ.

એ મૂગા પ્રાણી પાસેથી આપણે બહુ કામ લેતા હોઈએ છીએ. એના પ્રમાણમાં એની સારવાર પણ કરવી જોઈએ. એને આર કે લાકડીના માર મરાય નહિ, એના ઉપર એના ગજા ઉપરવટનો બોજો લદાય નહિ અને ખેતી કરીને આવ્યા પછી એને યોગ્ય રીતે નવડાવવાની તથા ધરાઈને ખવડાવવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

આપણે બળદ વાપરતા હોઈએ છીએ પણ વાછરડાને ખસી ન કરાવાય એવા વહેમમાં પડયા હોઈ એ છીએ. આથી આપણે નાના વાછરડાને કોઈને વેચી દઈ એ છીએ. જો એને આપણે ઘેર રાખી એનું યોગ્ય પાલન કરીએ તો આપણને બળવાન બળદ મળી શકે. આપણે ખસી કરવામા પાપ થાય છે એવું માનતા હોવાથી એને કોઈ સિંધી કે વાઘરીને સોપી દઈએ છીએ. સિંધી કે વાઘરી બહુ જંગલી રીતે એની ખસી કરે છે. એની નસને પથરાથી છૂંદી નાખે છે. એથી એને ઘણું દુઃખ પડે છે.

એના બદલે જો આપણે શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી આપણે ત્યાં જ કોઈ ડૉકટર પાસે એને ખસી કરાવીએ તો એને એક કીડી કરડે એટલી જ પીડા થાય, અને આપણને ઘરનો ઉછેરેલો સુંદર બળદ મળે.

આવો વિચાર કરીને આપણે ગાય અને બળદનો ઉછેર કરીએ તો આપણું પણ સંરક્ષણ થવાનું. આજે તો ગોસંરક્ષણને ધર્મ માનનારી પ્રજાનું ગોધન ખાડે પડ્યું છે, અને જેઓ ગાયને માતા માન્યા વિના કાપી ખાય છે એમને ત્યાં હાથણી જેવી ગાયો અને હાથી જેવા સાંઢ છે. એમને ત્યાં ટંકે મણ મણ દૂધ આપનારી ગાયો છે, જ્યારે આપણે ત્યાં હાડચામ એક થઈ ગયેલાં મુડદાં ફરે છે.

ચાલો, આપણે વૈજ્ઞાનિક ઢબે ગોઉછેર કરીને આપણી માનવતાને જાગ્રત કરીએ.

ભેંસ ૪

ગુજરાતમાં ગોમાતાને બદલે આજકાલ ભેંસ માતા બની ગઈ છે. કેમ કે એનાં ઘી દૂધ ઉપર જ આજકાલ બધા ટકતા હોય છે. ભેંસના ઘટ્ટ દૂધથી આકર્ષાઈને આપણે ગાયની ઉપેક્ષા કરી છે, પણ આપણી ખેતી તથા બળદનો પ્રશ્ન એથી વિકટ બનતો જાય છે, એનું આપણને વહેલુંમોડું પણ ભાન થયા વિના રહેવાનું નથી.

ઢારનાં ઘી–દૂધ વાપરીએ છીએ તો ઢારની ચારવાર

પણ કરવી જ જોઈએ. આપણામાં કહેવત છે કે, ઢોર સાચવવું હોય તો ઢોર જેવા થવું પડે. ઘણી બહેનોને મેં ડોબું સાચવવા માટે ભારે કષ્ટ ઉઠાવતી જોઈ છે. ભેંસ માટે વહેલી સવારે અને ખરે બપોરે સીમમાં જઈને એ ચારનાં પોટલાં લઈ આવે છે, દાણના ડબા તૈયાર કરે છે, સવારસાંજ પાણી પાવા તળાવે લઈ જાય છે. ઉપરાંત ભેંસને નાહવાનું બહુ ગમતું હોય છે એટલે ઠંડા પાણીની છાલકો મારીમારીને એ એને પ્રેમથી નવડાવે પણ છે. ભેંસને વાળ અને જીવાત પજવતાં હોય, તો એને વખતોવખત મૂંડાવે પણ છે. એ માંદી પડે તો દિવસરાતના ઉજાગરા પણ કરે છે. એમાં જ પાલવનારીને પોતાનું સુખ દેખાતું હોય છે. પણ ભેંસની પાલવનારીએ એ પણ જોવું જોઈએ કે, ભેંસને તળાવમાં નાખીને એના છાણમૂત્ર અને પરસેવાથી તળાવના પાણીને ગંદું ન કરાય. ભેંસને નવડાવવી હોય તો એને તળાવની બહાર ઊભી રાખીને નવડાવવી જોઈએ. એને મૂંડાવવી હોય તો મૂંડામણના વાળ કે એની અંદરની જીવાત ગામના ચોક કે શેરીમા રખડતાં ન છોડી દેતા ખાતરના ખાડામા પધરાવી દેવા જોઈએ.

ભેંસની કોઢને કોરી કરવા માટે એમાં માટી નાખવી જોઈએ, પણ એ માટે રસ્તાના ચીલા ઊંડા કરીને દઢ વહી જવો એ ગામાત ગુનો ગણાય.

કૂતરો ૫

કૂતરો એક વફાદાર પ્રાણી ગણાય છે. એ ચોર-લુટારાઓથી એના માલિકને સાવધ કરી દે છે. એની ઊંઘ કાગાનીંદર જેવી હોય છે. રાત્રે જાગીને એ એના માલિકની ચોકી કરે છે.

આજકાલ આપણે ત્યાં કૂતરાને વ્યક્તિગત રીતે બહુ ઓછા પાળતા હોય છે. સામાન્ય રીતે કૂતરા ફળીના, શેરીના કે ગામના કહેવાય છે. આથી એના પોષણની જવાબદારી કોઈ ઉઠાવતું નથી. આવા કૂતરાઓને જ્યાં ત્યાં રખડીને પોતાનું પેટ ભરવું પડે છે. કૂતરો વ્યક્તિગત પળાતો ન હોવાથી એની તાલીમની પણ કશી વ્યવસ્થા હોતી નથી.

આથી કેટલીક વખત તો કૂતરા રક્ષણ કરવાને બદલે અંદરોઅંદર લડીને એવો શોરબકોર કરતા હોય છે કે, લોકોને નિરાંતે ઊંઘવા પણ દેતા નથી. એ માંદા પડે કે ઘવાય તોપણ એમની કોઈ સારવાર નથી કરતું. એવા નધણિયાતા કૂતરા જેમતેમ કરીને દહાડા પૂરા કરે છે. કેટલીક વખત હડકવાનો રોગ લાવીને ઘણાને માથે આફત ઉતારે છે.

આવા હડકાયા કૂતરાના ભોગ બનેલાએ વહેલામાં વહેલી તકે ડૉક્ટરની સારવાર લેવી જોઈએ, અને કૂતરાં હડકાયાં ન થાય એ માટે શું કરવું જોઈએ એ દિશામાં

પુરુષાર્થ આદરવો જોઈએ.

કૂતરાઓને વ્યક્તિગત પાળવાનું છોડીને આપણે એમને વફાદાર મિત્રોમાંથી સમાજને નુકસાન કરનાર ત્રાસ-રૂપ પ્રાણીઓમાં પલટી નાખ્યા છે તાલીમને અભાવે એમને કેટલીક ગંદી ટેવો પડવાથી સમાજની અસ્વચ્છતા વધારવામાં પણ એ નિમિત્તરૂપ બન્યા છે

કૂતરાને વ્યક્તિગત પાળવામાં આવે તો કુટુંબના એક સ્વજન માફક, જેમ નાના બાળકને ઉછેરીએ છીએ કે તાલીમ આપીએ છીએ તેમ, એને પણ ઉછેરવો જોઈએ અને તાલીમ આપવી જોઈએ

૧ એને નિયમિત સ્વચ્છ અને જરૂરી ખાનપાન આપવું જોઈએ

૨ એને નવડાવી સ્વચ્છ રાખવો જોઈએ

૩ એને કસરત કરાવવી જોઈએ

૪. એની સંતતિનું કડક નિયમન કરવું જોઈએ.

૫ એ માંદો પડે તો સારવાર કરવી જોઈએ

યુરોપમાં કૂતરાને આ રીતે પાળીને ઉમદા મિત્ર બનાવ્યો છે આપણે એના તરફ બેદરકાર રહીને એને ભિખારી, ચોર અને ઉપદ્રવકારી બનાવ્યો છે.

યુધિષ્ઠિરના જેવી કૂતરાની મૈત્રી હોય તો જ એની વફાદારી ખીલે

બિલાડી ૯

જેમ કૂતરાને યોગ્ય રીતે પાળવામાં આવે તો એ આપણે વફાદાર મિત્ર બનીને રક્ષણ કરે છે, એમ બિલાડીને પણ જો યોગ્ય રીતે પાળવામાં આવે છે તો એ ઘરમા ઊંદરનો ઉપદ્રવ પેદા થવા દેતી નથી.

વળી એ તો સ્વભાવથી જ સ્વચ્છતાની ઉપાસક હોય છે. આથી એનું શરીર તો ચાટીચાટીને સ્વચ્છ રાખે છે, પણ એ પોતે એકાતમા હાજતે જાય છે, અને હાજતે જતા પહેલા પગ વતી ખાડો ખોદે છે અને ગયા પછી એના ઉપર માટી ઢાકી દે છે. એના નાના બચ્ચાને પણ એ એવા જ પદાર્થપાઠ શીખવતી હોય છે એક રીતે એ આપણે માટે પદાર્થપાઠરૂપ છે

એની પાસેથી બીજી વાત આપણે એ શીખી શકીએ છીએ કે, એને પથ્ય ન હોય એવી કોઈ ચીજને એ મોઢામાં ઘાલતી નથી એની ચપળતા અને સજાગતા પણ દાખલારૂપ હોય છે.

નાના બાળકોને પાળેલા કૂતરા કે બિલાડી મારફત પ્રેમ અને કરુણાનો પાઠ મળતો હોય છે.

ઊંદરોનો ઉપદ્રવ વધી જાય છે તો ઘરમાથી અનાજ, કપડાં કે બીજી ચીજવસ્તુઓ તો બગડે છે, પણ એની મારફત અમુક પ્રસંગોએ ચાચડ, પ્લેગ આદિ ચેપી રોગો પણ ફેલાતા હોય છે. ઘરમા બિલાડી પાળવાથી આપો આ

આ આફતમાંથી બચી જવાય છે.

પશુપંખી પણ આપણા એમના તરફના પ્રેમ અને વર્તાવનો જ બદલો વાળતાં હોય છે. એટલે આપણે એમના ખાનપાનની કે માંદેસાજે સારવારસંરક્ષણની પણ યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

એમને વધારેપડતું ખવડાવવાનો પણ આગ્રહ ન રાખવો જોઈએ. એને ગમે તેવી કુટેવો ન પડી જાય એ માટે પણ જાગૃત રહેવું જોઈએ. નહીં તો એ પણ ગંદકી વધારવાનું કામ કરે છે.

ઘોડાં, ઊંટ અને ગધેડાં ૭

એક જમાનો એવો હતો કે આ ત્રણની મદદથી જ આપણે દેશપરદેશ જતા, અને દેશપરદેશનો માલ આપણે ત્યા લાવતા.

જેમ જેમ વાહનવ્યવહારમા ક્રાન્તિ થતી ગઈ, એમ આપણા વર્ષોજૂના મિત્રો અને સાથીઓ પ્રત્યે આપણે બેદરકાર બનતા ગયા.

મોટર આવી, રેલ આવી અને હવે તો એરોપ્લેન આવ્યું. એમાં પીઠ ઉપર બેસાડીને માઈલોની સફર કરાવનારો ઘોડો આપણને ઓછો પડયો. જિંદગીભર વૈતરું કરીને અનાજ વહી લાવનાર ગધેડા કે મણેબંધ માલ સાથે લાંબે પગે દોટ કાઢનાર ઊંટ આપણને કાચા પડયા.

એમનું કામ જેમ જેમ આપણે યંત્રોને સોંપવા માંડયું છે, એમ એમની નસલ નાબૂદ થવા લાગી છે. એમના પ્રત્યેનો વ્યવહાર પણ સ્વજનનો મટીને સોદાનો બની ગયો છે. ઈશ્વરે આપેલા આપણા મિત્રોને આપણે છોડવા લાગ્યા છીએ. એની સાથે એમની સોબતમાંથી આપણે જે સારમાણુસાઈ પેદા કરી હતી, એ પણ અદૃશ્ય થવા લાગી છે.

જ્યાં સુધી એમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, એ જીવતાં છે, ત્યાં સુધી એમના પ્રત્યેની હમદર્દી ન ખોઈએ એમાં જ આપણું કલ્યાણ છે.

એમની તાકાત હોય ત્યાં સુધી એમની પાસેથી કાળજાતૂટ કામ લેવું અને એ અશક્ત કે માંદાં પડે ત્યારે એમને એમના નસીબ ઉપર રખડતાં મૂકી દેવાં, એમાં ક્યાંય ન્યાય છે ખરો?

ભૂખે મરતા રખડતાં ઢોર પછી કોઈના ખેતરમાં જઈને ચીજવસ્તુની ભેલાડ કરે, એના ઉપર ગુસ્સે થઈને ખેતરનો માલિક એને ધારિયું, લાકડી કે પથ્થર મારે, અને જખમ ઉપર જીવ ખદબદતાં હોય એવી દશામાં એ બિચારાં પ્રાણીઓ પગ ઘસતાં ઘસતાં આ દુનિયા છોડી જાય! ન હોય કોઈ એની પાસે ઘાસ નીરનારું કે ન હોય કોઈ એને પાણી પાનારું કે માખ ઉડાડનારું! આ કરુણ દશા એના માલિક માટે કે આપણા સમાજ માટે જરાય શોભાસ્પદ નથી.

ઘરમાખી



આપણા દેશમાં ઘરમાખીનો ફેલાવો એટલો બધો છે કે, આપણે એનાથી ટેવાઈ ગયા છીએ. માખીઓ છે એવું આપણને લાગતું પણ નથી. કેટલાક દેશોમાં તો એક પણ ઘરમાખી નજરે ચડે તો લોકો એનો નાશ કરે છે.

સામાન્ય સમજણ એવી છે કે, માખીઓ હોય છે તો નિરાંતે ખવાતુંપિવાતું કે ઊંઘાતુંબેસાતું નથી. માટે એને ઉડાડવી જોઈએ. ચીજવસ્તુમાં પડી જાય અને ભૂલથી એ મોઢામાં જાય તો ઊલટી થઈ જાય છે. આ પણ એના પ્રત્યેની ચીડનું એક કારણ છે.

પણ માખી મારફત તો આપણને બીજાં અનેક નુકસાન થતાં હોય છે એ જો જાણીએ, તો તો વહેલી તકે આપણે માખી પેદા ન થાય એવો પ્રબંધ કરી નાખીએ.

માખીને ઝીણા ઝીણા છ પગ હોય છે. એ નજરે પણ ન પડે એવા ઝીણા પગની ચારે બાજુ ઝીણા વાળની રુવાંટી હોય છે. માખીનો સ્વભાવ એવો છે કે, ઊડ ઊડ કરવું અને જ્યાં ત્યાં બેસવું. ખાસ કરીને એને ગંદકીમાં તેમ જ સુવાસિત કે કુવાસિત ચીજવસ્તુઓ ઉપર બેસવું બહુ ગમે છે. એ મળ, ગળફા, લોહી, પરુ અને સડેલા એઠવાડ ઉપર બેસે છે અને ત્યાંથી ઊડીને માણસના નાક કે હોઠ ઉપર પણ બેસે છે. આપણે ખાવાનાં ભોજન કે થાળી ઉપર પણ બેસે છે. વચ્ચે એ ક્યાંય પગ

અને મચ્છર થયા હોય તો ડી. ડી. ટી. છાંટીને એનો નાશ કરવો એ એનો સાચો ઉપાય છે.

મચ્છરથી માણસ રાત્રે નિરાતે ઊંઘી શકતો નથી. એમંથી એને કબજિયાત, અપચો અને એને પરિણામે બીજા અનેક રોગો થતા હોય છે. મચ્છર હોય અને ત્યાં સૂવું હોય તો એનો તાત્કાલિક અને ટૂંકો ઇલાજ મચ્છરદાનીમાં સૂવું એ છે. પણ માણસ કંઈ રાતદિવસ ઓછો સૂઈ રહી શકે છે? દિવસે કામ કરતાં, હરતાંફરતાં મચ્છરો હશે તો એને કરડવાના જ. મચ્છરનો નાશ કરવો અને મચ્છર પેદા ન થાય એ માટે સ્વચ્છતાનો પ્રબંધ કરવો એ જ મનુષ્યના આ દુશ્મનથી બચવાનો સાચો ઉકેલ છે.

ચાંચડ ૧૦

ચાચડ મચ્છરનો જ ભાઈ છે. એ પણ ગંદકી, ધૂળ અને અંધારામાંથી જ પેદા થતો હોય છે. ઢોર બાંધવાના કોઢારા નજીક હોય ત્યા ચાચડનો ઉપદ્રવ વિશેષ હોય છે. સુરત જિલ્લાનાં ગામોમાં એ વિશેષ જોવા મળે છે.

ચાંચડ બહુ ઊંચે ઊડી શકતા નથી. એ ફૂટ દોઢ ફૂટ સુધી કૂદકા મારતા હોય છે. એથી ચાચડવાળા પ્રદેશમાં ભોંય પર બેસવા–સૂવા કરતાં ખાટલા ઉપર બેસવું–સૂવું વધુ હિતાવહ છે. પણ એક વખત ચાચડ તમારા કપડામાં ભરાઈ ગયો પછી તમે એને દૂર ન કરો ત્યાં સુધી તમને

ચેન ન પડે. એથી તો સુરત જિલ્લામાં સૂતાં પહેલાં કપડાં બદલીને સૂવાનો ખાસ આગ્રહ રાખવામાં આવે છે. એ રિવાજ આવકારપાત્ર પણ છે.

ચાંચડ પ્લેગનાં જંતુ ફેલાવવામાં બહુ મોટો ભાગ ભજવતા હોય છે. એટલે એનાથી જેટલા દૂર એટલા સુખી. એ પણ માણસ જાતનો બીજો દુશ્મન છે. દવા છાંટવાથી એનો પણ નાશ થઈ શકે. પણ એનાથી બચવાનો ઉત્તમ ઉપાય તો ઢોર બાંધવાના કોઢારા વસવાટથી દૂર કરી નાખવા અને ત્યાં વધુ સ્વચ્છતા સાચવવી એ જ છે. છાણ, મૂતર અને ધૂળ એ ત્રણ એના સર્જનમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

માંકડ ૧૧

સામાન્ય રીતે માંકડ ખાટલામાં થતા હોય છે. મચ્છર કે ચાંચડની માફક એનાં ઈંડાં એટલાં બધાં થાય છે કે, એમાંથી માંકડની અગણિત સંખ્યા થઈ જાય છે.

ખાટલાના માંકડ ગાદલામાં જાય છે, ગાદલામાંથી કબાટમાં ભરાય છે, દીવાલોની તરડમાં ભરાય છે અને છાપરાની છતમાં પણ ભરાય છે. એ માયાવી સ્વરૂપને પછી શી રીતે પહોંચી વળવું, એની જ મૂંઝવણ થાય છે. પછી તો એવા ઘરમાં એક રાત સૂવું પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

માંકડવાળા ખાટલામાં રાત સુવાડીને દયાધર્મ

ધોવા જતી નથી. એટલે એના પગની રુવાંટીમાં ભરાયેલી ગંદકી એ જ્યાં જ્યાં બેસે છે ત્યાં ત્યાં ફેલાતી જાય છે. કેટલીક વખત તો એના એ પગ મારફત માણસ કે ઢોરના જખમમાં કીડાનાં ઈંડાં પણ આવતાં હોય છે. ગંદકીના એ કીડા માણસના શરીરમાં ફરતા થઈ જાય છે અને ચટકે ચટકે ચટકાવીને માણસને રડાવે છે.

પ્લેગ, કૉલેરા, ટાઇફૉઇડ, મરડો, આદિનાં જંતુઓનો ફેલાવો કરનાર એક મહાન એજંટ માખી છે. એનાં આ બધાં પરાક્રમો જોતાં આપણને એ કેટલી ભયંકર દેખાય છે! આથી જ કેટલાક દેશોના લોકો તો માખીને દેખે ત્યાંથી એનો નાશ કરે છે. કેટલાક બહુ ડાહ્યા લોકો તો એ ભેજવાળી હવામાં, ઉકરડામાં કે એવા જે જે સ્થળે એ હજારો અને લાખોની સંખ્યામાં ઈંડાં મૂકે છે, એ સ્થળોને જ એવાં સ્વચ્છ બનાવી દે છે કે, માખી ત્યાં જાય નહિ અને ઈંડાં મૂકે નહિ.

સ્વચ્છતા એ માખીનો દુશ્મન છે. માખીનો નાશ કરી એનો ફેલાવો થતો અટકાવવો તથા સ્વચ્છતા સાચવવી એ એનાથી બચવાનો ઉત્તમ ઉપાય. પણ માખીઓ છે ત્યાં સુધી એ આપણા ખોરાક ઉપર બેસી ન શકે એ માટે એને બરાબર ઢંકેલો જ રાખવો.

જાજરૂ અને છાણમૂત્રના ભેજવાળા ઉકરડા માખીની પેદાશનાં ધામ છે. આથી મળમૂત્ર કે છાણનો નિકાલ આપણે એવી રીતે કરવો જોઈએ કે, એનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરી

શકીએ છતાં એના ઉપર માખીને બેસવાની તક ન મળે અગર તો એ બેસવાનું પસંદ ન કરે.

મળમૂત્ર બહાર પડ્યા પછી તરત અંધારામાં દટાઈ જાય તો માખીને એનો સંસર્ગ થાય નહિ અને એનાં ઈંડાંનો ઉછેર પણ થાય નહિ. મળમૂત્ર ઉપર કે એવી બીજી ગંદી ચીજો ઉપર તુરત માટી ઢાંકી દેવી જોઈએ.

મળમૂત્ર ગૅસપ્લેન્ટમાં બારોબાર ચાલ્યાં જાય એવી વ્યવસ્થા થાય તો તો એની ગંધમાંથી મિથિન ગૅસ તૈયાર થઈ જાય. એમાંથી દીવાબત્તી કે રસોઈ થાય અને બાકી રહેલા પ્રવાહીનું ઉત્તમ ખાતર થાય. આ બાકી રહેલું પ્રવાહી એવું હોય છે કે એમાં ગંધ પણ રહેતી નથી અને એના ઉપર બેસવાનું માખી પસંદ પણ કરતી નથી.

માખી એ ગંદકીનો છડીદાર છે. એને જોઈને આપણે ચેતી જવું કે અહીં ક્યાક સ્વચ્છતા કરવાની બાકી છે. નહીં તો એ ગંદકી અનેક રોગો અને તકલીફો નોતરશે.

મચ્છર



આપણી અસ્વચ્છતામાંથી ગંદકી થાય છે અને એમાંથી મચ્છર પેદા થાય છે. મચ્છર મારફત મલેરિયા આવે છે, અને એ મલેરિયા દેશના અનેક લોકોને ખાટલાવશ કરી દે છે.

મચ્છર પેદા થાય એવાં ભેજવાળાં સ્થાનો ન થવા દેવાં. ઉકરડા, ખાડા વગેરે વસવાટની જગ્યાએથી દૂર રાખવા

અને મચ્છર થયા હોયતો ડી. ડી. ટી. છાટીને એનો નાશ કરવો એ એનો સાચો ઉપાય છે.

મચ્છરથી માણસ રાત્રે નિરાતે ઊંઘી શકતો નથી. એમ થી એને કબજિયાત, અપચો અને એને પરિણામે બીજા અનેક રોગો થતા હોય છે મચ્છર હોય અને ત્યાં સૂવું હોય તો એનો તાત્કાલિક અને ટૂંકો ઇલાજ મચ્છરદાનીમા સૂવું એ છે પણ માણસ કંઈ રાતદિવસ ઓછો સૂઈ રહી શકે છે? દિવસે કામ કરતા, હરતાફરતા મચ્છરો હશે તો એને કરડવાના જ. મચ્છરનો નાશ કરવો અને મચ્છર પેદા ન થાય એ માટે સ્વચ્છતાનો પ્રબધ કરવો એ જ મનુષ્યના આ દુશ્મનથી બચવાનો સાચો ઉકેલ છે

ચાંચડ ૧૦

ચાચડ મચ્છરનો જ ભાઈ છે એ પણ ગંદકી, ધૂળ અને અંધારામાથી જ પેદા થતો હોય છે ઢોર બાધવાના કોઢારા નજીક હોય ત્યા ચચડનો ઉપદ્રવ વિશેષ હોય છે સુરત જિલ્લાના ગામોમા એ વિશેષ જોવા મળે છે

ચાચડ બહુ ઊચે ઊડી શકતા નથી એ ફૂટ દોઢ ફૂટ સુધી ટૃદકા મારતા હોય છે એથી ચાચડવાળા પ્રદેશમા ભોય પર બેનવા-સૂવા કરતા ખાટલા ઉપર બેસવુ-સૂવું વધુ હિતાવહ છે પણ એક વખત ચચડ તમારા કપડામા ભરાઈ ગયો પછી તમે એને દૂર ન કરો ત્યા સુધી તમને

ચેન ન પડે. એથી તો સુરત જિલ્લામાં સૂતાં પહેલાં કપડાં બદલીને સૂવાનો ખાસ આગ્રહ રાખવામાં આવે છે. એ રિવાજ આવકારપાત્ર પણ છે.

ચાંચડ પ્લેગનાં જંતુ ફેલાવવામાં બહુ મોટો ભાગ ભજવતા હોય છે. એટલે એનાથી જેટલા દૂર એટલા સુખી. એ પણ માણસ જાતનો બીજો દુશ્મન છે. દવા છાંટવાથી એનો પણ નાશ થઈ શકે. પણ એનાથી બચવાનો ઉત્તમ ઉપાય તો ઢોર બાંધવાના કોઢારા વસવાટથી દૂર કરી નાખવા અને ત્યાં વધુ સ્વચ્છતા સાચવવી એ જ છે. છાણ, મૂતર અને ધૂળ એ ત્રણ એના સર્જનમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

માંકડ ૧૧

સામાન્ય રીતે માંકડ ખાટલામાં થતા હોય છે. મચ્છર કે ચાંચડની માફક એનાં ઈંડાં એટલાં બધાં થાય છે કે, એમાંથી માંકડની અગણિત સંખ્યા થઈ જાય છે.

ખાટલાના માંકડ ગાદલામાં જાય છે, ગાદલામાંથી કબાટમાં ભરાય છે, દીવાલોની તરડમાં ભરાય છે અને છાપરાની છતમાં પણ ભરાય છે. એ માયાવી સ્વરૂપને પછી શી રીતે પહોંચી વળવું, એની જ મૂંઝવણ થાય છે. પછી તો એવા ઘરમાં એક રાત સૂવું પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

માંકડવાળા ખાટલામાં રાત સુવાડીને દયાધર્મ

કમાનારા લોકો પણ આપણા દેશમાં પડ્યા છે. માંકડને પકડીને આંગળીઓ વતી દબાવીને મારી નાખનારા પણ પડ્યા છે. જેવી એ દયાધર્મની વિચિત્ર ગતિ છે, એવી સંહારની પણ વિચિત્ર ગતિ છે.

રોગ થયા પછી એને મટાડવા મહેનત કરવી એના કરતાં ઉત્તમ માર્ગ તો એ જ છે કે રોગને થવા જ ન દેવો, અને થયો હોય તો એને મૂળમાંથી ડામવો. એમ માકડને પણ થતા પહેલા અટકાવવા હોય તો સ્વચ્છતા સાચવવાનો પૂરો આગ્રહ રાખવો. ખાટલા, ગોદડાં. ગાદલાં વગેરે બધું પાગરણ અડવાડિયે અઠવાડિયે તાપમા નાખી દેવું. માણસનો પરસેવો માકડના ઉછેરને બહુ માફક આવતો લાગે છે. એટલે ગાદલાગોદડાનો ઉપયોગ ચાદર વિના કરવો નહિ, અને ચાદર પણ બેત્રણ દિવસે તો ધોવા કાઢી જ નાખવી. એ નિયમ ઓશીકાના ગલેફને પણ લાગુ પડે છે.

જો માકડનો એક વખત જબ્બર ઉપદ્રવ થઈ ગયો તો તો પછી એનો નાશ કરવાના જલદ ઉપાય લીધા સિવાય કે એ ઘર ખાલી કર્યા સિવાય શાંતિથી રહેવાનો બીજો કોઈ માર્ગ જ નથી રહેતો. કેમ કે, માકડ આહાર વિના મહિનાઓ કાઢી શકતા હોય છે.કેટલીક વખત તો આખા મહોલ્લા કે ફળિયામાથી માંકડને દૂર કરવાનું સત્ર યોજવાની નોબત પણ આવી પડે છે. કેટલાક છાત્રાલયો, કાર્યાલયો, રેલવેના કે ઇસ્પિતાલોના બાંકડા કે ખાટલા વગેરેની સ્થિતિ

બહુ શોચનીય હોય છે. એટલે પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ જ એનો સાચો ઉપાય છે, અને એ છે સ્વચ્છતા.

જૂ ૧૨

જીવજંતુઓમાં જૂ પણ માણસ અને પશુઓનો એક મોટો દુશ્મન છે. સામાન્ય રીતે દુશ્મનને આપણા દોષથી આપણે જ પેદા કરતા હોઈએ છીએ અને ઉછેરતા હોઈએ છીએ. એમ આ જૂ દુશ્મનને પણ આપણા દોષથી જ આપણે પેદા કરતા હોઈએ છીએ. જેમ માંકડને પેદા થવામાં પરસેવો મદદ કરે છે, એમ જૂને પેદા થવામાં પણ પરસેવો મદદ કરે છે. જેમ માંકડ પેદા થવામાં ગંદકી મદદ કરે છે, એમ જૂ પેદા થવામાં પણ ગંદકી મદદ કરે છે.

માથાના વાળને અવારનવાર ચિકાખાઈ, માટી, અરીઠાં કે સાબુથી ધોવામાં આવે, એને રોજ હોળવામાં આવે તો એમાં એ પડવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે. કોઈકના માથાની જૂ આપણા માથામાં આવી હોય તો એ પણ વાળને હોળતી વખતે નીકળી જાય છે. જો એક પણ જૂ રહી ગઈ તો એ અનેક ઈંડાં મૂકે છે. લીખો એ જૂનાં ઈંડાં જ છે. એથી જ જૂની સાથે સાથે લીખનો પણ નિકાલ કરવો જ જોઈએ. નહીં તો એમાંથી નવી નવી જૂ તૈયાર થાય છે.

કેટલાંક છાત્રાલયો કે મા વિનાનાં ઘરોમાં, નાનાં બાળકોના વાળની જરૂરી સંભાળ લેવાતી નથી. એટલે એમાંથી

એટલી બધી જૂ કે લીખ પેદા થતી હોય છે કે, એને વીણી-વીણીને થાકે તોય તેનો અંત આવે નહિ. છેવટે કેટલાક તો કંટાળીને માથું બોડાવી નાખતા હોય છે. પણ માથું બોડાવવું નથી અને જૂ-લીખ કાઢવી છે તો શું કરવું? માથામાં ઘાસલેટ ચોળીને થોડીવાર રાખી મૂકવાથી જૂ મરી જાય છે. પછી સાબુથી બરાબર ચોળીને માથું સાફ કરવું જોઈએ અને રહી ગયેલી જૂને વાળમાંથી વીણી કાઢવી જોઈએ. લીખોને ઘાસલેટ પણ અસર નથી કરતું; એટલે એને તો વીણી જ કાઢવી પડશે.

કેટલીક બહેનો જૂ પકડીને એને નખ ઉપર દબાવીને ટચ ટચ ફોડે છે એ સારું નથી. કેટલીક વખત તો આમ ફૂટેલી જૂના પેટમાંથી સૂક્ષ્મ ઈંડાં આપણી આંગળીઓના નખમાં ભરાઈ રહે છે. માથું જોતી વખતે ફરી વાળમાં એ દાખલ થાય છે, અને કેટલીક વખત ગફલતમાં આંગળી મોઢામાં જતાં એ આપણા મોઢામાં પણ પેસી જાય છે

નાના બાળકોને બહુ લાંબા વાળ રાખવા એ સારું નથી બહુ શોખ હોય તો ઓડિયા જેટલા વાળ રાખવા, જેથી એ સહેલાઈથી સાફ કરી શકાય અને ચોળી શકાય.

ગંદકી અને જૂના ઉપદ્રવથી કોઈ કોઈ વખત તો માથામાં બીજા અનેક રોગો થતા હોય છે. વાળની નિયમિત સફાઈ અને કેળવણી કરવામાં આવે તો વાળ માથાનું સંરક્ષણ પણ કરે છે અને શોભા પણ વધારે છે.

કથીરી, જૂવા અને જિંગોડા ૧૩

માણસ નાહે નહિ કે શરીર કે માથું સ્વચ્છ રાખે નહિ તો વાળમાં જૂ પડે છે, એમ ગાય, બળદ, ભેંસ, કૂતરો, ઘોડો, ગધેડો, ઊંટ વગેરે પાળેલાં જાનવરોને પણ યોગ્ય રીતે નવડાવવામાં કે સાફ રાખવામાં ન આવે તો એમના શરીરના વાળમાં જૂ, કથીરી, જૂવા કે જિંગોડા જેવી જીવાત થાય છે, અને એ ઢોરનું લોહી પીવા ઉપરાંત એને હેરાનપરેશાન કરી મૂકે છે.

ઢોરને રહેવાની કોઢ કે તબેલો સ્વચ્છ નથી હોતાં, એમને સ્વચ્છ પાણીથી ધમારવામાં નથી આવતાં કે ઘોડા-ગધેડાને ખરેરો કરવામાં નથી આવતો તો પરસેવા અને માટીના મિશ્રણમાંથી અને આજુબાજુની ગંદકીમાંથી આ બધી જીવાત પેદા થતી હોય છે.

જનાવરને વાચા નથી હોતી. નહીં તો એના દુઃખના જ મોટા વર્ણનો કરે, એને આંગળીઓ નથી, નહીં તો એ આંગળીઓથી વીણીવીણીને એ જીવાતને દૂર કરે. એનું કુદરતી જીવન પણ આપણે એની પાસે નથી રહેવા દીધું. નહીં તો આમતેમ દોટ કાઢીને, પાણીમાં ડૂબકી મારીને કે જીભથી ચાટીને કે શરીરને ઘસીને એને ન ગમતું હોય એવું બધું દૂર કરે. આપણે તો એને ગમાણે બાંધીએ છીએ, માપેલુ ખવડાવીએ છીએ, માપેલું પિવડાવીએ છીએ અને માપેલું બહાર ફરવા દઈએ છીએ.

તમાકુ પીનારાઓને કેન્સર થવાની ઘણી શકયતાઓ છે.

ભણેલાઓના વાદે વાદે અભણ પણ એ દિશામાં ખૂબ આગળ વધતા જાય છે. એમની થોડી આવકમાં તમાકુનું ખર્ચ મોટો ખાડો પાડે છે અને એના શરીરને મળતાં અધૂરાં પોષક દ્રવ્યોને કારણે આ વ્યસન એના શરીરને વધુ દાખવે છે.

ગરીબ લોકો એકે પીધેલી બીડી બીજાને પીવા આપે છે. હુકો પણ એકના મોઢે અડેલો બીજાને મોઢે અડે છે. આ રીતે સમાજમાં અનેક રોગો ફેલાય છે.

સરકાર, લોકશિક્ષકો, સાધુસંતો, બધા આ બદીમાથી પ્રજાને બચાવવાનો નિરધાર કરીને, આયોજન અને પુરુષાર્થ કરે, તો જ આમાથી બચી શકાય.

૧૫

દારૂ

તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, ચરસ, અફીણ આદિનાં વ્યસન માણસના દુશ્મનો છે. પણ દારૂ એ માણસનો સૌથી મોટો દુશ્મન છે કેમ કે, એના વ્યસનનો ભોગ બનનારો માનવ મટીને પશુ બની જતો હોય છે. દારૂના નશામાં એ નજીકમા બેઠેલી મા, દીકરી કે સગાંવહાલાંની મર્યાદા પણ ભૂલી જાય છે. દારૂના ફંદામાં ફસાયેલો માણસ જુગાર, વ્યભિચાર અને ખૂન જેવાં ભયંકર અનૈતિક દૂષણો તરફ પણ સહેજે વળી જતો હોય છે. દારૂથી ધનદોલતની બરબાદી થાય છે, ધંધારોજગારની બરબાદી થાય છે. માણસના

શરીરની અને મનની ખરાબી થાય છે, અને શરીરમાં બેઠેલા આત્માની પણ ખરાબી થતી હોય છે. એથી જ મહાત્મા ગાંધીજીએ કહેલું કે 'મારા હાથમાં લીંબુ ઉછાળું એટલો વખત રાજ્ય આવે તો હું પહેલું કામ દારૂબંધીનું કરું.'

ભણેલાગણેલા અને સુધરેલા ગણાતા સમાજમાં આજકાલ એક એવો વિચાર પણ ફેલાવા લાગ્યો છે કે, પ્રમાણમાં રહીને થોડો દારૂ પીવામાં આવે તો શરીર-સ્વાસ્થ્યમાં વધારો થાય છે. આના જેવો મોટો ભ્રમ બીજો કયો હોઈ શકે?

સ્વરાજ્ય મળ્યા પછી આપણા ગુજરાત રાજ્યમાં દારૂબંધીનો કાયદો થયો છે; એથી ઘણી ખરાબી થતી હતી એ અટકી ગઈ છે, પણ દારૂની ખરાબીમાંથી સંપૂર્ણપણે બચવું હશે તો તો સરકાર અને પ્રજા બન્નેએ મળીને દારૂની બદીમાં ફસાયેલા એકેએક જણને પ્રેમથી સમજાવી તથા સારા ધંધે તેમ જ સારી સોબતમાં વળગાડીને દારૂની લતમાંથી મુક્ત કરાવવો જોઈએ.





લેખકનાં અન્ય પુસ્તકો

પુસ્તકનું નામ	પ્રકાશન સંસ્થા
૧. રશિયાનુ ઘડતર	પ્રસ્થાન કાર્યાલય, અમદાવાદ
*૨. મારું ગામડુ	નવજીવન કાર્યાલય, અમદાવાદ
૩ ભીતપત્રો દ્વારા લોકશિક્ષણ	સસ્કાર સાહિત્ય મદિર, ભાવનગર
*૪ મહારાજ થયા પહેલાં	,, ,,
*૫ રવિશંકર મહારાજ	,, ,,
૬ યજ્ઞસંદેશ	યજ્ઞ પ્રકાશન, વડોદરા
૭ સર્વોદય અને ભૂદાન	,, ,,
*૮ સર્વોદયની વાતો–ભાગ ૧ થી ૫	બાલગોવિંદ પ્રકાશન, અમદાવાદ
૯ જીવનસૌરભ	પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ લિ, વડોદરા
૧૦ માનવતાના સંસ્કારો	બાલગોવિંદ પ્રકાશન, અમદાવાદ
૧૧ શ્રમનો પ્રસાદ	,, ,,
૧૨ સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય	,, ,,
૧૩ શીલમચય	,, ,,
૧૪ બાપુને પ્રતાપે	,, ,,
૧૫. સફાઈમાં ખુદાઈ	ચંપાબહેન મોદી, વાસદ

* આ નિશાનીવાળા પુસ્તકોનો હિંદીમાં અનુવાદ થયો છે